МУНИЦИПАЛЬНОЕ АВТОНОМНОЕ УЧРЕЖДЕНИЕ
ДОПОЛНИТЕЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ
СПОРТИВНАЯ ШКОЛА № 1 ИМ. С.Т. ШЕВЧЕНКО
ГОРОДА СЛАВЯНСКА-НА-КУБАНИ
МУНИЦИПАЛЬНОГО ОБРАЗОВАНИЯ СЛАВЯНСКИЙ РАЙОН

Принята на заседании
педагогического совета
МАУ ДО СШ №1
им. С.Т. Шевченко
от «31» августа 2026 г.
протокол № 1

Утверждена
приказом директора
МАУ ДО СШ №1
им. С.Т. Шевченко
от ««31» августа 2026 г. № 104-о/д

Прищепа Римма Моссовна Р.М. Прищепа

ДОПОЛНИТЕЛЬНАЯ ОБРАЗОВАТЕЛЬНАЯ ПРОГРАММА СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ ПО ВИДУ СПОРТА «СПОРТИВНАЯ ГИМНАСТИКА»

разработана на основании федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»
(утвержден приказом Министерства спорта Российской Федерации
от 12.12.2025 № 1136
(Зарегистрирован в Минюсте России 02.02.2026 № 85175))

Срок действия программы: 4 года

(на период действия вышеуказанного федерального стандарта)

Авторы-составители Программы:
тренер-преподаватель отделения спортивной гимнастики
Кукарека Марина Васильевна
тренер-преподаватель отделения спортивной гимнастики
Захарчук Анна Николаевна
инструктор-методист
Суняйкина Оксана Викторовна

г. Славянск-на-Кубани
2026 г.

СОДЕРЖАНИЕ

№	Раздел	Стр.
1.	**Общие положения**	**4**
1.1.	Название, цели дополнительной образовательной программы	4
2.	**Характеристика дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**7**
2.1.	Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки	7
2.2.	Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки	9
2.3.	Виды (формы) обучения	12
2.4.	Годовой учебно-тренировочный план	17
2.5.	Календарный план воспитательной работы	21
2.6.	План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним	26
2.7.	Планы инструкторской и судейской практики	31
2.8.	Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств	34
III.	**Система контроля**	**39**
3.1.	Методические указания по организации аттестации	39
3.2.	Оценка результатов освоения программы	41
3.3.	Контрольные и контрольно-переводные нормативы	43
IV.	**Рабочая программа по виду спорта («Спортивной дисциплине»)**	**50**
4.1.	Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки	50

4.2.	Практические материалы для тренировочных занятий.	44
4.3.	Учебно-тематический план	70
V.	**Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам**	**71**
5.1.	Особенности осуществления спортивной подготовки	71
5.2.	Рекомендации по планированию спортивных результатов	76
VI.	**Условия реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки**	**77**
6.1	Материально-технические условия реализации Программы	77
6.2.	Кадровые условия реализации программы	81
6.3.	Информационно-методические условия реализации Программы	83

I. ОБЩИЕ ПОЛОЖЕНИЯ

1.1. Название, цели дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» (далее — Программа) разработана в соответствии с Федеральным законом от 4 декабря 2007 г. № 329-ФЗ «О физической культуре и спорте в Российской Федерации», Федеральным законом от 23 декабря 2012 г. № 273-ФЗ «Об образовании в Российской Федерации», на основе Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «Спортивная гимнастика», утвержденного приказом Министерства спорта Российской Федерации от 12 декабря 2025 г. № 1136 (далее ФССП), а также санитарных норм и правил, иных документов.

Программа составлена на основе примерной образовательной программы спортивной подготовки по виду «спортивная гимнастика», утвержденной приказом Министерства спорта Российской Федерации от 24 июня 2026 г. № 548 и предназначена для организации образовательной деятельности по спортивной подготовке по виду спорта «спортивная гимнастика» в муниципальном автономном учреждении дополнительного образования спортивная школа № 1 им. С.Т. Шевченко города Славянска-на-Кубани муниципального образования Славянский район (далее – СШ) с учетом совокупности минимальных требований к спортивной подготовке, определенных ФССП.

Программный материал объединен в целостную систему многолетней спортивной подготовки спортсменов по спортивной подготовке, входящих в него дисциплин и предполагает достижение следующих целей:

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки;

- овладение методами определения уровня физического развития спортсмена и корректировки уровня физической готовности;

- организация деятельности, направленной на всестороннее физическое и нравственное развитие,

- физическое воспитание, совершенствование спортивного мастерства обучающихся посредством организации их систематического участия в спортивных мероприятиях, включая спортивные соревнования, в том числе в целях включения обучающихся в состав спортивных команд,

- достижение спортивных результатов на основе соблюдения спортивных и педагогических принципов в учебно-тренировочном процессе в условиях многолетнего, круглогодичного и поэтапного процесса спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

При разработке Программы использованы следующие подходы:

- программно-целевой подход к организации спортивной подготовки;

- индивидуализация спортивной подготовки;

- единство общей и специальной спортивной подготовки.

Программа содержит научно-обоснованные рекомендации по построению, содержанию и организации учебно-тренировочного процесса по виду спорта «спортивная гимнастика» на различных этапах многолетней подготовки.

Спортивная подготовка по виду спорта «Спортивная гимнастика» осуществляется на следующих этапах:

- этап начальной подготовки (далее – НП);

- учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации) (далее – УТ);

- этап совершенствования спортивного мастерства (далее – ССМ);

- этап высшего спортивного мастерства (далее – ВСМ).

В Программе отражена базовая техническая и физическая подготовка гимнасток, начиная от этапа начальной подготовки и заканчивая уровнем высшего спортивного мастерства.

В процессе многолетней спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» должны решаться следующие задачи:

- подготовка высококвалифицированных спортсменов для сборных команд Краснодарского края и Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика».

- укрепление здоровья, гармоничное физическое развитие лиц, проходящих спортивную подготовку.

- подготовка инструкторов по спорту и спортивных судей по спортивной гимнастике.

- приобретение теоретических знаний по спортивной тренировке, основам физиологии и психологии спорта.

Важным условием выполнения поставленных задач является систематическое проведение практических и теоретических занятий, контрольных упражнений, восстановительных мероприятий, регулярное участие в соревнованиях.

II. ХАРАКТЕРИСТИКА ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

Спортивная гимнастика относится к сложно координационным видам спорта. Спортивная гимнастика – это олимпийский вид спорта, который включает в себя соревнования в вольных упражнениях, упражнениях на гимнастических снарядах, а также в опорных прыжках. В программу женского многоборья включены: вольные упражнения, упражнения на брусьях разной высоты, бревне и опорных прыжках. Программа мужского многоборья: вольные упражнения, опорный прыжок, а также упражнения на следующих снарядах: кольцах, коне, перекладине и параллельных брусьях.

Спортивная гимнастика - (греч. gymnastike, от gymnazo – упражняю, тренирую) один из древнейших видов спорта, включающий в себя соревнования на различных гимнастических снарядах. Женщины соревнуются в опорных прыжках, упражнениях на разновысоких брусьях, бревне, а так же в вольных упражнениях. В программе Олимпийских игр с 1896. Гимнастика является технической основой многих видов спорта, соответствующие упражнения включаются в программу подготовки представителей самых разных спортивных дисциплин. Гимнастика не только дает определенные технические навыки, но и вырабатывает силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений.

2.1. Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Реализация Программы проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовки.

Формирование учебно-тренировочных групп осуществляется с учетом особенностей осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».

Сроки реализации этапов спортивной подготовки, минимальные требования к возрасту и количеству лиц, проходящих спортивную подготовку в группах спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», представлены в Таблице 1.

Таблица № 1

Сроки реализации этапов спортивной подготовки и возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку, по отдельным этапам, количество лиц, проходящих спортивную подготовку в группах на этапах спортивной подготовки

Этапы спортивной подготовки	Срок реализации этапов спортивной подготовки (лет)	Возрастные границы лиц, проходящих спортивную подготовку (лет)		Наполняемость (человек)		
		мальчики	девочки	Год обучения	Мин.	Макс.
Этап начальной подготовки	2-3	6	5	до двух лет	12	24**
				свыше двух лет	10	20**
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	5-6	9	8	до трех лет	5	10**
				свыше трех лет	4	8**
Этап совершенствования спортивного мастерства	не ограничивается	14	13	до года	2	4**
				свыше года	1	2**
Этап высшего спортивного мастерства	не ограничивается	16	14	1		**

**Максимальная наполняемость групп определена п. 4.3. приказа Минспорта России от 3 августа 2022 года № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки».

Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти обучение по Программе, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

Возраст обучающихся на этапах ССМ и ВСМ не ограничивается при условии вхождения их в спортивную сборную команду субъекта Российской Федерации по виду спорта «спортивная гимнастика» и участия в официальных спортивных соревнованиях по виду спорта «спортивная гимнастика» не ниже уровня всероссийских спортивных соревнований.

Максимальная наполняемость учебно-тренировочных групп на этапах спортивной подготовки в СШ не превышает двукратного количества обучающихся, рассчитанного с учетом требований ФССП. При необходимости допускается объединение на временной основе учебно-тренировочных групп для проведения учебно тренировочных занятий в связи с выездом тренера-преподавателя на спортивные соревнования, учебно-тренировочные мероприятия (сборы), его временной нетрудоспособностью, болезнью, отпуском.

Также при необходимости допускается проведение учебно-тренировочных занятий одновременно с обучающимися из разных учебно-тренировочных групп при соблюдении следующих условий:

- не превышена разница в уровне подготовки обучающихся двух спортивных разрядов и (или) званий;

- не превышена единовременная пропускная способность спортивного сооружения;- обеспечены требования по соблюдению техники безопасности.

2.2. Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Учебно-тренировочный процесс в СШ ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки

по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным на 52 недели.

Объем Программы представлен в Таблице 2.

Таблица № 2

Объем дополнительной образовательной программы спортивной подготовки

Этапный норматив	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Допустимое количество часов в неделю по ФССП	4,5-6	6-10	10-14	14-18	18-24	24-32
Допустимое общее количество часов в год по ФССП	234-312	312-520	520-728	728-936	936-1248	1248-1664
Количество часов в неделю	4,5	6	10	14	18	24
Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1248

Начало учебного года для всех групп спортивной подготовки – 1 сентября. Тренировочные занятия проводятся в течение дня, начало занятий в 8.00 часов, окончание в 20.00 часов.

Праздничные дни в соответствии с постановлениями Правительства РФ.

Учебно-тренировочные занятия проводятся в соответствии с расписанием, утвержденным директором СШ. Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия устанавливается в часах и не должна превышать: на этапе начальной подготовки – 2-х часов, на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3-х часов, на этапе совершенствования спортивного мастерства – 4-х часов, на этапе высшего спортивного мастерства – 4-х часов. При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в

один день суммарная продолжительность занятий не должна составлять более восьми часов. Продолжительность учебно-тренировочного занятия – 60 минут (астрономический час). На этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства допускается проведение двухразовых тренировок в течение дня.

Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, должен вестись в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной работы подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

При включении в учебно-тренировочный процесс самостоятельной подготовки, ее продолжительность составляет не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом СШ, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий и участия в спортивных соревнованиях.

2.3. Виды (формы) обучения

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям и активного отдыха (восстановления) лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются учебно тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий. Тренировочные мероприятия могут быть иметь различную направленность в зависимости от целей и задач спортивной подготовки на конкретном этапе и периоде.

Учебно-тренировочный процесс носит комплексный характер и осуществляется в следующих формах:

Учебно-тренировочные занятия: групповые, индивидуальные, смешанные и иные.

Учебно-тренировочные мероприятия.

Для обеспечения круглогодичности спортивной подготовки, подготовки к спортивным соревнованиям лиц, проходящих спортивную подготовку, организуются тренировочные мероприятия, являющиеся составной частью (продолжением) тренировочного процесса в соответствии с перечнем тренировочных мероприятий (Таблица № 3).

Таблица № 3

Учебно-тренировочные мероприятия

№ п/п	Виды учебно-тренировочных мероприятий	Предельная продолжительность учебно-тренировочных мероприятий по этапам спортивной подготовки (количество суток) (без учета времени следования к месту проведения учебно-тренировочных мероприятий и обратно)			
		Этап начальной подготовки	Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
1. Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к спортивным соревнованиям					

1.1	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к международным спортивным соревнованиям	–	–	21	21
1.2	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к чемпионатам России, кубкам России, первенствам России	–	14	18	21
1.3	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к другим всероссийским спортивным соревнованиям	–	14	18	18
1.4	Учебно-тренировочные мероприятия по подготовке к официальным спортивным соревнованиям субъекта Российской Федерации	–	14	14	14
2. Специальные учебно-тренировочные мероприятия					
2.1	Учебно-тренировочные мероприятия по общей и (или) специальной физической подготовке	–	14	18	18
2.2	Восстановительные мероприятия	–	–	До 10 суток	
2.3	Учебно-тренировочные мероприятия в каникулярный период	До 21 суток подряд и не более двух учебно-тренировочных мероприятий в год		–	–
2.4	Просмотровые учебно-тренировочные мероприятия	–	До 60 суток		

3. Мероприятия по профилактическим медицинским осмотрам			
3.1	Медицинские осмотры и обследования	До 2 суток и не менее 1 раза в год с учетом прохождения диспансериза-ции	До 3 суток 1 раз в полгода с учетом углубленного медицинского обследования

Спортивные соревнования являются необходимым и значимым элементом, который предопределяет всю систему организации, методики и подготовки спортсменов. В соревнованиях выявляются действенность организационных и материально-технических основ подготовки, системы отбора и воспитания резерва для сборных команд, квалификация тренерских кадров и эффективность системы подготовки специалистов, уровень спортивной науки и результативность системы научно-методического и медицинского обеспечения подготовки и др.

Планируемый объем соревновательной деятельности устанавливается с учетом особенностей вида спорта «спортивная гимнастика», в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения и утвержденным государственным заданием. А также с учетом задач спортивной подготовки на различных этапах, уровнем подготовленности и состоянием тренированности обучающихся.

В зависимости от целей, задач, форм организации, состава участников, соревнования по спортивной гимнастике подразделяются на виды: контрольные и основные, которые отражены в таблице № 4.

Таблица № 4

Минимальный объем соревновательной деятельности

Виды спортивных соревнований	Этапы и годы спортивной подготовки					
	Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенст-вования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
	До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
Контрольные	1	1	2	3	4	4
Основные	-	1	2	2	2	2

Контрольные соревнования проводятся с целью определения уровня подготовленности обучающихся. В ходе соревнований оценивается уровень развития физических качеств, выявляются сильные и слабые стороны обучающихся. Контрольную функцию могут выполнять как официальные спортивные соревнования различного уровня, так и специально организованные Учреждением. Основные соревнования проводятся с целью достижения спортивных результатов и выполнения требований Единой всероссийской спортивной классификации.

Требования к участию в спортивных соревнованиях:

- соответствие возраста, пола и уровня спортивной квалификации обучающихся положениям (регламентам) об официальных спортивных соревнованиях согласно Единой всероссийской спортивной классификации и правилам вида спорта «спортивная гимнастика»;
- наличие медицинского заключения о допуске к участию в спортивных соревнованиях;
- соблюдение общероссийских антидопинговых правил и антидопинговых правил, утвержденных международными антидопинговыми организациями.

Учреждение направляет обучающихся и лиц, осуществляющих

спортивную подготовку, на спортивные соревнования на основании утверждённого плана физкультурных и спортивных мероприятий, формируемого в том числе в соответствии с Единым календарным планом межрегиональных, всероссийских и международных физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий, Календарным планом физкультурных и спортивных мероприятий Учреждения и соответствующих положений (регламентов) об официальных спортивных соревнованиях.

Иные формы обучения:

- работа по индивидуальным планам спортивной подготовки (осуществляется на этапах ССМ и ВСМ);
- инструкторская и судейская практика;
- судейские семинары для юных судей;
- медико-восстановительные мероприятия;
- тестирование и контроль;
- беседы, лекции, просмотр видеоматериалов;
- участие в культурно – массовых, спортивных мероприятиях.
- занятия с использованием дистанционных технологий.

2.4. Годовой учебно-тренировочный план

Дополнительная образовательная программа спортивной подготовки рассчитана на 52 недели в год.

Согласно п. 3.2. приказа Минспорта России от 03.08.2022 № 634 «Об особенностях организации и осуществления образовательной деятельности по дополнительным образовательным программам спортивной подготовки» учебно-тренировочный процесс в СШ осуществляется в соответствии с учебно-тренировочным планом круглогодичной подготовки (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса), рассчитанным исходя из астрономического часа (60 минут).

Продолжительность одного учебно-тренировочного занятия при реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки устанавливается в часах и не превышает:

- на этапе начальной подготовки – 2 часов;
- на учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации) – 3 часов;
- на этапе совершенствования спортивного мастерства– 4 часов;
- на этапе высшего спортивного мастерства – 4 часов.

При проведении более одного учебно-тренировочного занятия в один день суммарная продолжительность занятий не превышает более восьми часов.

Общая физическая подготовка (ОФП) – это система занятий физическими упражнениями, которая направлена на развитие всех физических качеств (сила, выносливость, скорость, ловкость, гибкость) в их гармоничном сочетании.

Специальная физическая подготовка (СФП) – это процесс воспитания физических качеств, обеспечивающий преимущественное развитие тех двигательных способностей, которые необходимы для успешной соревновательной деятельности в спортивной гимнастике.

Техническая подготовка – это процесс овладения специальными двигательными навыками, характерными для спортивной гимнастики, эффективного применения полученных на тренировочных занятиях умений и навыков в соревновательном процессе.

Тактическая, теоретическая и психологическая подготовка – это педагогический процесс повышения теоретического уровня мастерства спортсмена, вооружение его определенными знаниями и умениями использовать их в тренировочных занятиях и соревнованиях.

Инструкторская и судейская практика направлена на освоение элементарных умений и навыков ведения учебной работы и судейства соревнований. Она проводится учащимися учебно-тренировочных групп и спортивного совершенствования. Учащиеся этих групп готовятся к роли инструктора, помощника тренера-преподавателя в организации и проведении занятий и соревнований в качестве судей.

Медико-восстановительные мероприятия – комплекс мер и мероприятий по проведению врачебного контроля за состоянием здоровья спортсменов, восстановлению работоспособности, профилактике спортивных травм и заболеваний.

Спортивные соревнования в спортивной гимнастике являются основным элементом, определяющим всю систему подготовки спортсмена.

Соотношение видов спортивной подготовки и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса на этапах спортивной подготовки определены в соответствии с приложением № 5 ФССП и представлены таблице № 5.

Таблица № 5

Соотношение видов спортивной подготовки
и иных мероприятий в структуре учебно-тренировочного процесса
на этапах спортивной подготовки (в процентах)

№ п/п	Виды спортивной подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы спортивной подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
1.	Общая физическая подготовка	27-30	17-20	10-13	4-7	2-4	2-4
2.	Специальная физическая подготовка	15-18	25-28	27-30	25-30	23-28	22-26

3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	1-3	2-4	5-11	12-15	12-18
4.	Техническая подготовка	48-51	48-51	51-54	53-58	50-56	46-56
5.	Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1-2	1-2	2-4	3-5	3-5	3-5
6.	Инструкторская и судейская практика	-	-	1-3	2-4	2-4	2-4
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановитель-ные мероприятия, тестирование и контроль	1-3	1-3	2-4	2-4	2-4	2-8

В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом. Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки. Годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный в астрономических часах, представлен в таблице № 6.

В учебно-тренировочный процесс включена самостоятельная подготовка, продолжительность которой составляет не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки может осуществляться на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства, а также на всех этапах спортивной подготовки в период проведения учебно-тренировочных мероприятий, участия в спортивных соревнованиях и самостоятельной подготовки.

Годовой учебно-тренировочный план, рассчитанный в астрономических часах, представлен в таблице № 6.

Годовой учебно-тренировочный план (в астрономических часах)

Таблица № 6

№ п/п	Виды подготовки и иные мероприятия	Этапы и годы подготовки					
		Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства	Этап высшего спортивного мастерства
		До года	Свыше года	До трех лет	Свыше трех лет		
		Недельная нагрузка в часах					
		4,5	6	10	14	18	24
		Максимальная продолжительность одного учебно-тренировочного занятия в часах					
		2	2	3	3	4	4
1.	Общая физическая подготовка	64-70	54-62	52-67	30-50	19-37	25-49
2.	Специальная физическая подготовка	36-42	78-87	141-156	182-218	216-262	275-324
3.	Участие в спортивных соревнованиях	-	4-9	11-20	37-80	113-140	150-224
4.	Техническая подготовка	113-119	150-159	266-280	386-422	468-524	575-698
5.	Тактическая подготовка Теоретическая подготовка Психологическая подготовка	3-4	4-6	11-20	22-36	29-46	38-62
6.	Инструкторская практика и судейская практика	-	-	6-15	15-29	19-37	25-49
7.	Медицинские, медико-биологические, восстановительные мероприятия, тестирование и контроль	3-7	4-9	11-20	15-29	19-37	25-99
	Общее количество часов в год	234	312	520	728	936	1248

2.5. Календарный план воспитательной работы

Воспитательная работа – необходимый элемент всего педагогического процесса работы с гимнастками любого возраста и уровня подготовленности.

Основная задача воспитания на начальных этапах занятий спортом заключается в том, чтобы привить ученикам интерес к занятиям, любовь к избранному виду спорта. Без должной мотивации к занятиям спортом принципиально невозможно добиться сколько-нибудь заметного успеха.

По мере углубления в специализированные формы обучения и тренировки, нарастания тренировочных нагрузок особенно важным становится воспитание морально-волевых качеств гимнастов. Прежде всего, это целеустремленность, трудолюбие, дисциплинированность, терпеливое отношение к неудачам, уважительное отношение к тренерам-преподавателям и товарищам.

Основными целями воспитательной работы являются подготовка обучающегося, как субъекта учебной, профессиональной, социальной и личной жизнедеятельности; воспитание гуманной, творческой, культурной, саморазвивающейся личности, способной к самореализации имеющегося творческого потенциала, а также формирование всесторонне развитой, гармоничной личности посредством накопления суммы знаний, умений и навыков, формирования набора качеств, требуемых для жизнедеятельности и продолжения образования.

Главные задачи воспитательной работы:

- социально-педагогическая адаптация и защита обучающихся формирование позитивного отношения между людьми, уважение прав другого человека;

- развитие интересов и способностей личности, формирование и развитие личностных качеств, необходимых для активной жизнедеятельности.

- целенаправленный поиск условий для максимального проявления потенциальных возможностей личности, формирования привычки к систематическому труду и состязательности, увеличение степени самостоятельности обучающихся и самоконтроля.

- формирование знаний, умений, навыков по обеспечению здорового образа жизни, устойчивого негативного отношения антисоциальным тенденциям в молодежной среде.

- выявление уровня воспитанности личности обучающихся.

Календарный план воспитательной работы представлен в таблице 7.

Таблица 7

Календарный план воспитательной работы

№ п/п	Направление работы	Мероприятия	Сроки проведения
1.	**Профориентационная деятельность**		
1.1.	Судейская практика	**Участие в спортивных соревнованиях различного уровня, в рамках которых предусмотрено:** - практическое и теоретическое изучение и применение правил вида спорта и терминологии, принятой в виде спорта; - приобретение навыков судейства и проведения спортивных соревнований в качестве помощника спортивного судьи и (или) помощника секретаря спортивных соревнований; - приобретение навыков самостоятельного судейства спортивных соревнований; - формирование уважительного отношения к решениям спортивных судей.	В течение года
1.2.	Инструкторская практика	**Учебно-тренировочные занятия, в рамках которых предусмотрено:** - освоение навыков организации и проведения учебно-тренировочных занятий в качестве помощника тренера-преподавателя, инструктора; - составление конспекта учебно-тренировочного занятия в соответствии	В течение года

		с поставленной задачей; - формирование навыков наставничества; - формирование сознательного отношения к учебно-тренировочному и соревновательному процессам; - формирование склонности к педагогической работе.	
1.3	Работа по выбору будущей профессии (начиная с групп тренировочного этапа)	Профориентация: - групповое и индивидуальное профконсультирование, с целью выявления и формирования адекватного принятия решения о выборе профиля обучения; - посещение мастер-классов тренеров высокого класса;	апрель, май
2.	**Здоровьесбережение**		
2.1.	Организация и проведение мероприятий, направленных на формирование здорового образа жизни	**Дни здоровья и спорта, в рамках которых предусмотрено:** - формирование знаний и умений в проведении дней здоровья и спорта, спортивных фестивалей (написание положений, требований, регламентов к организации и проведению мероприятий, ведение протоколов); - подготовка пропагандистских акций по формированию здорового образа жизни средствами различных видов спорта.	В течение года
2.2.	Режим питания и отдыха	**Практическая деятельность и восстановительные процессы обучающихся**: - формирование навыков правильного режима дня с учетом спортивного режима (продолжительности учебно-тренировочного процесса, периодов сна, отдыха, восстановительных	В течение года

		мероприятий после тренировки, оптимальное питание, профилактика переутомления и травм, поддержка физических кондиций, знание способов закаливания и укрепления иммунитета).	
2.3	Организация работы по предотвращению допинга в спорте и борьбу с ним	Беседы, лекции с обучающимися и их законными представителями о недопустимости применения допинга в спорте, последствия применения допинга, прохождение учащимися, тренерами-преподавателями и иными специалистами обучения на сайте РУСАДА и получение соответствующего сертификата	в течение года
2.4	Организация работы по борьбе с вредными привычками	Организация работы по профилактике и запрещению курения, употребления алкогольных, слабоалкогольных напитков, наркотических средств и психотропных веществ и других одурманивающих веществ	в течение года
3.	**Патриотическое воспитание обучающихся**		
3.1.	Теоретическая подготовка (воспитание патриотизма, чувства ответственности перед Родиной, гордости за свой край, свою Родину, уважение государственных символов (герб, флаг, гимн), готовность к служению Отечеству, его защите на примере роли, традиций и развития вида спорта в современном	Беседы, встречи, диспуты, другие мероприятия с приглашением именитых спортсменов, тренеров и ветеранов спорта с обучающимися и иные мероприятия, определяемые организацией, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки	В течение года

	обществе, легендарных спортсменов в Российской Федерации, в регионе, культура поведения болельщиков и спортсменов на соревнованиях)		
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждения на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе организацией, реализующей дополнительные образовательные программы спортивной подготовки.	В течение года
3.2.	Практическая подготовка (участие в физкультурных мероприятиях и спортивных соревнованиях и иных мероприятиях)	Участие в: - физкультурных и спортивно-массовых мероприятиях, спортивных соревнованиях, в том числе в парадах, церемониях открытия (закрытия), награждениях на указанных мероприятиях; - тематических физкультурно-спортивных праздниках, организуемых в том числе СШ	в течение года
3.3	Проведение физкультурных и спортивных мероприятий, посвященных дням воинской славы и памятным датам России	Посещение: - памятных мест «мемориалов и памятников, посвященных памяти воинам Великой Отечественной войны. - участие в шествии «Бессмертный полк»; - беседы об участниках Великой	февраль, май

		Отечественной войны 23 февраля – День защитника Отечества 12 апреля – День космонавтики апрель 9 мая – День Победы советского народа в Великой Отечественной войне 1941 - 1945 годов 22 июня – День памяти и скорби – день начала Великой Отечественной войны 03 сентября – День солидарности в борьбе с терроризмом 4 ноября – День народного единства 9 декабря – День Героев Отечества	февраль апрель май июнь сентябрь ноябрь декабрь
4.	**Развитие творческого мышления**		
4.1.	Практическая подготовка (формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов)	**Семинары, мастер-классы, показательные выступления для обучающихся, направленные на:** - формирование умений и навыков, способствующих достижению спортивных результатов; - развитие навыков юных спортсменов и их мотивации к формированию культуры спортивного поведения, воспитания толерантности и взаимоуважения; - правомерное поведение болельщиков; - расширение общего кругозора юных спортсменов	В течение года

2.6. План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

В рамках реализации мер по предотвращению допинга в спорте и борьбе с ним в СШ разработан план антидопинговых мероприятий. Основная цель

реализации плана – предотвращение допинга и борьба с ним в среде спортсменов, предотвращение использования спортсменами запрещенных в спорте субстанций и методов. Спортсмен обязан знать нормативные документы:

- Международный стандарт ВАДА по тестированию.

- Международный стандарт ВАДА «Запрещенный список».

- Международный стандарт ВАДА «Международный стандарт по терапевтическому использованию».

Психолого-педагогическая составляющая плана антидопинговых мероприятий направлена на решение таких задач:

- формирование ценностно-мотивационной сферы, в которой допинг как заведомо нечестный способ спортивной победы будет неприемлем;

- опровержение стереотипного мнения о повсеместностном распространении допинга в большом спорте и невозможности достижения выдающихся результатов без него;

- раскрытие перед занимающимися спортом молодыми людьми тех возможностей для роста результатов, которые дают обычные тренировочные средства, а также психологическая подготовка;

- воспитание ответственности, привычки самостоятельно принимать решения и прогнозировать их возможные последствия;

- повышение в глазах молодежи ценности здоровья и пропаганда отношения к спорту как к способу его достижения, а не как к площадке для самоутверждения, где нужно побеждать любой ценой.

- формирование у профессионально занимающихся спортом молодых людей более широкого взгляда на жизненные и, в частности, профессиональные перспективы, где спорт будет не самоцелью, а лишь одной из ступенек на пути к достижению жизненных успехов.

План мероприятий, направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним приведен в таблице 8.

Таблица 8

План мероприятий,
направленный на предотвращение допинга в спорте и борьбу с ним

Этап спортивной подготовки	Содержание мероприятия и его форма	Сроки проведения	Рекомендации по проведению мероприятий
Этап начальной подготовки	Тема 1. Спорт и его значение в жизни человека (60минут). Тема 2. Понятие чистоты спорта. Определение «допинга» (60 минут). Тема 3. Антидопинговые правила (60 минут).	В течении года	Суммарная продолжительность антидопинговых бесед–5 часов (180 минут), 9 занятий по 20 минут
Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)	Тема 1. Роль спорта в жизни человека. Олимпийские ценности и дух спорта (60 минут). Тема 2. Допинг как совершение одного или нескольких нарушений антидопинговых правил (60минут). Тема 3. Почему допинг запрещен в спорте (60 минут). Тема 4. Антидопинговые правила и документы (60 минут).	В течении года	Суммарная продолжительность антидопинговых бесед–4 часа (240 минут), 12 занятий по 20 минут
Этапы совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства	Тема 1. История борьбы с допингом. Причины введения запрета на допинг(60 минут). Тема 2.Виды нарушений антидопинговых правил (60минут). Тема 3. Правила предоставления информации	В течении года	Суммарная продолжительность антидопинговых бесед–5 часов (300 минут), 15 занятий по 20 минут

	о местонахождении. Система ADAMS (60минут). Тема 4. Тестирование спортсменов (процедура отбора пробы мочи) (60 минут). Тема 5. Санкции за нарушение антидопинговых правил(60минут).		

Приказом Министерства спорта России 24.06.2021 N 464 утверждены «Общероссийские антидопинговые правила». В разделе II и III Правил определена роль и ответственность спортсменов, персонала спортивных сборных команд России, общероссийских федераций по видам спорта, в том числе по спортивной гимнастике. В соответствии с ними спортсмены Учреждения несут ответственность за:

- знание и соблюдение всех антидопинговых принципов и правил, реализуемых в соответствии с Кодексом и Общероссийскими антидопинговыми правилами;
- доступность в любой момент и в любом месте для взятия проб;
- все, что они потребляют в пищу и используют при подготовке и участии в спортивных соревнованиях в контексте борьбы с допингом;
- информирование специалистов по спортивной медицине о своих обязанностях не использовать запрещенные субстанции и (или) запрещенные методы.

Персонал учреждения несет ответственность за:

- сотрудничество при тестировании спортсменов;
- использование своего влияния на спортсменов, их взгляды и поведение с целью формирования нетерпимости к допингу.

Одной из образовательных целей спортивной подготовки является антидопинговое образование - процесс обучения, направленный на прививание ценностей и формирование поведения, соответствующего духу спорта, а также на предотвращение умышленного и неумышленного допинга.

Понимая всю серьезность опасности, исходящей от допинга, тренерский состав должен способствовать предупреждению использования допинга в спортивной гимнастике. Основной целью антидопинговых мероприятий должна стать деятельность, направленная на повышение уровня компетентности спортсменов, тренеров и специалистов в вопросах борьбы с допингом и предотвращение использования допинга в молодежной среде.

В связи с этим комплекс мер, направленных на предотвращение допинга в спорте и борьбе с ним, должен включать в себя следующие мероприятия:

- ежегодное проведение занятий с лицами, проходящими спортивную подготовку, на которых до них доводятся сведения о воздействии и последствиях допинга в спорте на здоровье спортсменов, об ответственности за нарушение антидопинговых правил;
- проведение профилактики и антидопингового мониторинга спортсменов, имеющих нарушения антидопинговых правил или уличенных в применении допинга;
- регулярный антидопинговый контроль в период подготовки лиц, проходящих спортивную подготовку к соревнованиям и в период соревнований;
- установление постоянного взаимодействия тренера с родителями несовершеннолетних спортсменов и проведение разъяснительной работы о вреде применения допинга.

П. 19.4.3. раздела XIX Антидопинговых правил гласит, что антидопинговый онлайн-курс РУСАДА является неотъемлемой частью системы антидопингового образования. Данный курс дает базовые представления об антидопинге (о видах нарушений Правил, ответственности за их нарушение, правилах и процедуре допинг-контроля, правилах подачи запросов на ТИ и другое) и рекомендован для прохождения спортсменами, персоналом спортсмена и иными лицами.

2.7. Планы инструкторской и судейской практики

Одной из задач является подготовка обучающихся к роли помощников тренера, инструкторов и участие в организации и проведении массовых спортивных праздников и соревнований в качестве судьи. Систематизированное решение этих задач начинается в учебно-тренировочных группах и продолжается на последующих этапах многолетней подготовки гимнастов. Однако элементарные практические знания и навыки, необходимые инструктору, такие как правила поведения в зале, основы техники безопасности, способы переноски оборудования и подготовки снарядов к занятиям и др., даются уже на этапе начальной подготовки.

В УТЭ-группах занимающиеся в процессе занятий постепенно знакомятся с гимнастической терминологией, а во время дежурств по группе учатся владеть командным голосом при построениях, осваивают приемы проведения подготовительной части занятия, приемы страховки и помощи, самостраховки, учатся оценивать выполнение отдельных упражнений и комбинаций. Под контролем тренера гимнасты ведут в своем индивидуальном дневнике учет количества выполненных элементов и комбинаций, фиксируют полученные замечания, результаты контрольных прикидок, соревнований, испытаний по специальной физической подготовке, задания для самостоятельной работы и пр. Гимнасты-перворазрядники эпизодически действуют под наблюдением тренера в качестве его помощников в работе с новичками.

Инструкторская работа в более расширенных объемах продолжается и в группах ССМ и ВСМ. К этому времени гимнасты должны хорошо знать правила соревнований, иметь достаточный опыт судейства не только в роли судьи, но и заместителя главного судьи, секретаря соревнований.

Итоговым результатом инструкторско-судейской практики для этапа спортивного совершенствования является выполнение требований на звание инструктора по спорту и судейского звания судьи по спорту. Это означает, что гимнаст должен быть готов к самостоятельному проведению занятий с группами новичков.

Гимнасты-практиканты проводят занятия по самостоятельно разработанному конспекту, включающему комплексы тренировочных заданий

для всех частей урока. Гимнасты должны также неоднократно участвовать в судействе соревнований по гимнастике.

Хорошо поставленные в школе воспитательная работа, тренерско-инструкторская практика, подключение заканчивающих спортивную карьеру воспитанников к постоянной работе с группами новичков и судейству соревнований часто предопределяют их дальнейший жизненный путь: они поступают в специальные физкультурные учебные заведения, выбирают профессию тренера.

Примерное распределение материала по этапам спортивной подготовки представлены в таблицах № 9 и № 10.

Таблица № 9

План инструкторской практики

№ п/п	Мероприятия по инструкторской практике	Группы на этапах спортивной подготовки			
		НП	УТЭ	СС	ВСМ
1	Навыки строевой подготовки.	-	+	+	+
2	Учет тренировочных и соревновательных нагрузок.	-	+	+	+
3	Регистрирование спортивных результатов, тестирований.	-	+	+	+
4	Анализ выступления в соревнованиях.	-	+	+	+
5	Составление комплексов упражнений для разминки, основной и заключительной частей.	-	+	+	+
6	Помощь тренеру-преподавателю в проведении различных частей занятия в группах начальной подготовки.	-	-	+	+
7	Проведение различных частей занятия в группах начальной подготовки.	-	+	+	+
8	Подготовка и проведение беседы с юными гимнастами по истории гимнастики, о россиянах – чемпионах мира, Европы, Олимпийских игр.	-	+	+	+
9	Просмотр и анализ видеозаписей соревнований высококвалифицированных гимнастов.	-	+	+	+

Таблица № 10

План судейской практики

№ п/п	Мероприятия по судейской практике	Группы на этапах спортивной подготовки			
		НП	УТЭ	ЭССМ	ЭВСМ
1	Теоретическая подготовка Значение правил соревнований. Характер соревнований. Программа соревнований.	-	+	+	+
	Положение о соревнованиях. Заявки.	-	-	+	+
	Порядок выступления в соревнованиях команд и участников.	-	+	+	+
	Определение победителей личного и командного первенства. Участники и победители финальных соревнований в отдельных дисциплинах.	-	+	+	+
	Права и обязанности участников соревнований, представителей команд и тренеров.	-	+	+	+
	Состав судейской коллегии. Главная судейская коллегия. Верховное жюри. Апелляционное жюри. Права и обязанности судей. Функциональные обязанности и полномочия судей.	-	+	+	+
	Комендант соревнований и обслуживающий персонал. Порядок проведения соревнований.	-	-	+	+
	Оценка упражнений, классификация ошибок и шкала сбавок.	-	-	+	+
	Общие требования к соревнованиям мужчин и женщин.	-	+	+	+
	Особенности судейства упражнений обязательной программы.	-	+	+	+
	Классификация трудности гимнастических элементов и соединений, определение трудности упражнения.	-	+	+	+
	Методика и техника судейства. Запись упражнений символами	-	-	+	+
	Работа секретариата. Предварительный этап подготовки к соревнованиям. Работа секретариата во время соревнований.	-	-	+	+
	Содержание классификационных программ по спортивной гимнастике.	-	+	+	+
	Особенности проведения массовых соревнований по спортивной гимнастике.	-	+	+	+
	Оборудование и инвентарь на соревнованиях по спортивной гимнастике.	-	+	+	+
2.	**Практическая подготовка** Практика судейства контрольных тестирований по ОФП, СФП.	-	+	+	+
	Практика судейства соревнований по ОФП, СФП.	-	-	+	+
	Практика судейства соревнований учреждения.	-	-	+	+
	Практика судейства соревнований муниципального уровня.	-	-	+	+

2.8. Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Обучающийся, должен иметь медицинский допуск к учебно -тренировочным занятиям и к соревновательным мероприятиям. Медицинские требования к обучающимся по Программе устанавливаются в соответствии и на основании требований, предъявляемых приказом № 1144н.

Углубленное медицинское обследование позволяет установить исходный уровень состояния здоровья, физического развития и функциональной подготовленности. В процессе многолетней подготовки спортсменов углубленное медицинское обследование должно выявить динамику состояния основных систем организма, определить основные компенсаторные факторы и потенциальные возможности их развития средствами тренировочных нагрузок. Таким образом, цель углубленного медицинского обследования - всесторонняя диагностика и оценка уровня здоровья и функционального состояния организма, назначение необходимых лечебно-профилактических, восстановительных и реабилитационных мероприятий.

Таблица 11

План медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Предназначение	**Задачи**	**Средства и мероприятия**	**Методические**
Для групп НП			
Развитие физических качеств с учетом специфики, физическая и техническая подготовка	Восстановление функционального состояния организма и работоспособности	Рациональное чередование нагрузок на тренировочном занятии в течении дня и в циклах подготовки. Гигиенический душ ежедневно, ежедневно водные процедуры закаливающего характера, сбалансированное питание	Чередование различных видов нагрузок, облегчающих восстановление по механизму активного отдыха, проведение занятий в игровой форме
Для групп УТЭ, ССМ, ВСМ			

Перед учебно-тренировочным занятием, соревнованием	Мобилизация готовности к нагрузкам, повышение эффективности тренировки, разминки, предупреждение перенапряжений и травм. Рациональное построение тренировки и соответствие ее объема и интенсивности ФССП	Упражнения на растяжение. Разминка. Массаж. Искусственная активизация мышц. Психорегуляция мобилизующей направленности.	3 мин. 10-20 мин. 5-15 мин. (разминание 60%) 3 мин саморегуляция
Во время учебно-тренировочного занятия соревнования	Предупреждение общего, локального переутомления, перенапряжения	Чередование тренировочных нагрузок по характеру, интенсивности. Восстановительный массаж. Возбуждающий точечный массаж в сочетании с классическим (встряхивание,	В процессе тренировки. 3-8 мин 3 мин. саморегуляция
Сразу после учебно-тренировочного занятия соревнования	Восстановление функции кардиореспираторной системы, лимфоциркуляции,	Комплекс восстановительных упражнений - ходьба, дыхательные упражнения, душ - теплый/ прохладный	8-10 мин
Через 2-4 час после тренировочного занятия	Ускорение восстановительного процесса	Локальный массаж, массаж мышц спины Душ теплый/умеренно-холодный/теплый	8-10 мин 5-10 мин
В середине микроцикла, в соревнованиях и свободных от игр день	Восстановление работоспособности, профилактика перенапряжений. Физическая и	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки
После микроцикла, соревнований	Физическая и психологическая подготовка к новому циклу тренировок	Упражнения ОФП восстановительной направленности. Сауна, общий массаж, подводный массаж	Восстановительная тренировка. После восстановительной тренировки

Под восстановлением следует понимать применение системы педагогических, психологических, медико-биологических средств, позволяющих

гимнасту вернуться к уровню работоспособности, в той или иной степени утраченной после интенсивного тренировочного процесса, соревнований, травмы, болезни, перетренировки.

Система педагогических средств восстановления используется тренером постоянно в структуре круглогодичной подготовки. К числу педагогических методов и средств восстановления, которыми должен уметь пользоваться тренер, относятся:

- рациональное планирование тренировочной нагрузки в соответствии с возрастом и квалификацией занимающихся, при котором предусматриваются переходные периоды, восстановительные микроциклы и разгрузочные дни;

- планирование занятий с чередованием видов многоборья, исключающим одностороннюю нагрузку на организм;

- применение упражнений на расслабление, восстановление дыхания между подходами и в заключительной части занятия. К этому добавляются психоэмоциональные методы регуляции состояния, приемы аутогенной тренировки, а также использование игрового метода, что очень важно в занятиях с детьми и подростками.

Разная продолжительность общего времени восстановления тех или иных функций определяет выделение различных уровней восстановления.

«Основной уровень» относится к суммарной нагрузке тренировочного микроцикла. В связи с этим планируются разгрузочные дни и дни отдыха.

«Текущий уровень» восстановления рассматривается в связи с тренировочной нагрузкой одного занятия или одного тренировочного дня.

Медико-биологическая система восстановления предполагает использование комплекса физических и физиотерапевтических средств восстановления, фармакологических препаратов (не противоречащих требованиям антидопингового контроля), рациональное питание (включающее продукты и препараты повышенной биологической ценности), а также реабилитацию – восстановление здоровья и должного уровня тренированности после заболеваний, травм.

На этапе начальной подготовки проблемы восстановления решаются относительно просто. При планировании занятий на каждый день недели

достаточно обговорить с родителями общий режим занятий в школе, дать рекомендации по организации питания, отдыха.

На учебно-тренировочном этапе и этапе спортивного совершенствования вопросам восстановления должно уделяться особенно большое внимание с связи с возрастанием объемов и интенсивности тренировочных нагрузок, сокращением сроков на восстановление при увеличении количества занятий в неделю.

К числу наиболее действенных и доступных физических средств восстановления, рекомендуемых гимнастам, относятся различные виды массажа, баня, сауна, водные процедуры.

Массаж - универсальное средство общего и локального воздействия используется для общего восстановления после занятий, в конце микроцикла, между подходами к снаряду, для разминки, успокоения при стартовом волнении, излишнем возбуждении, апатии и т.д. В сборных командах с гимнастами работает массажист. Роль массажиста может выполнять тренер, имеющий соответствующие навыки, которым следует обучить и самих гимнастов. Массаж сочетается с применением различных разогревающих растирок, мазей улучшающих кровоток. Используется также аппаратный массаж (вибро-, гидромассаж, циркулярный душ, душ Шарко и др.).

Водные процедуры (теплый и контрастный душ), водно-тепловые процедуры (баня, сауна, горячие и контрастные ванны) также являются действенным средством восстановления.

Физиотерапевтические средства используются по показаниям и рекомендациям врача сразу после занятий и в период между ними (токи различной частоты, силы и интенсивности и др.).

Фармакологические средства восстановления улучшают обменные процессы в различных системах организма. Опытный врач, знающий специфику спорта, гимнастики, может рекомендовать использование биостимуляторов, дозволенных в спорте (витамины, пищевые добавки).

При планировании использования средств восстановления в текущей работе тренеру-преподавателю рекомендуется использовать примерную схему и заполнять ее в соответствии с реальными запросами и возможностями.

Программная работа с гимнастами и гимнастками строится в соответствии с

возрастными и половыми особенностями развития организма, психики, личности гимнастов и гимнасток, а также в связи с закономерностями динамики спортивного совершенствования занимающихся.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств для использования в процессе спортивной подготовки формируются прикрепленными тренерами в сопряжении с составляемыми и тренировочными планами. При этом тренировочные планы первичны по отношению к планам восстановительных мероприятий представлены в приложении 1.

Планы восстановительных мероприятий должны учитывать отводимое на данный вид подготовки время, имеющиеся в распоряжении СШ организационные возможности реализации таких мероприятий, в том числе мероприятий медико-биологического характера, а также наличие индивидуальных показаний отдельным занимающимся.

Тренеры самостоятельны в выборе способов составления планов восстановительных мероприятий и форм таких планов.

Планы медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств отражены в таблице № 12.

Таблица № 12

Планы

медицинских, медико-биологических мероприятий и применения восстановительных средств

Этап спортивной подготовки	Медицинское обследование	Медико-биологические мероприятия	Восстановительные мероприятия
ЭНП	1 раз в год	в течение года	в течение года
УТЭ	1 раз в год	в течение года	в течение года
ЭССМ	1 раз в 6 месяцев	в течение года	в течение года
ЭВСМ	1 раз в 6 месяцев	в течение года	в течение года

III. Система контроля

По итогам освоения Программы применительно к этапам спортивной подготовки лицу, проходящему спортивную подготовку (далее – обучающийся), необходимо выполнить следующие требования к результатам прохождения Программы, в том числе, к участию в спортивных соревнованиях:

На этапе начальной подготовки:

изучить основы безопасного поведения при занятиях спортом; повысить уровень физической подготовленности;

овладеть основами техники вида спорта «спортивная гимнастика»; получить общие знания об антидопинговых правилах;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на учебно-тренировочной этап (этап спортивной специализации).

На учебно-тренировочном этапе (этапе спортивной специализации):

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

изучить правила безопасности при занятиях видом спорта «спортивная гимнастика» и успешно применять их в ходе проведения учебно-тренировочных занятий и участия в спортивных соревнованиях;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий;

изучить основные методы саморегуляции и самоконтроля;

овладеть общими теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

изучить антидопинговые правила;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований муниципального образования на первом,

втором и третьем году обучения;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях не ниже уровня спортивных соревнований субъекта Российской Федерации, начиная с четвертого года обучения;

получить уровень спортивной квалификации (спортивный разряд), необходимый для зачисления и перевода на этап совершенствования спортивного мастерства.

На этапе совершенствования спортивного мастерства:

повышать уровень физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

приобрести знания и навыки оказания первой доврачебной помощи;

овладеть теоретическими знаниями о правилах вида спорта «спортивная гимнастика»;

выполнить план индивидуальной подготовки; закрепить и углубить знания антидопинговых правил;

соблюдать антидопинговые правила и не иметь их нарушений;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

демонстрировать высокие спортивные результаты в официальных спортивных соревнованиях;

получить уровень спортивной квалификации (спортивное звание), необходимый для зачисления и перевода на этап высшего спортивного мастерства.

На этапе высшего спортивного мастерства:

совершенствовать уровень общей физической и специальной физической, технической, тактической, теоретической и психологической подготовленности;

соблюдать режим учебно-тренировочных занятий (включая самостоятельную подготовку), спортивных мероприятий, восстановления и питания;

выполнить план индивидуальной подготовки;

знать и соблюдать антидопинговые правила, не иметь нарушений таких правил;

ежегодно выполнять контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки;

принимать участие в официальных спортивных соревнованиях;

демонстрировать стабильные спортивные результаты в соревновательной деятельности.

3.1. Оценка результатов освоения Программы в Учреждении сопровождается промежуточной или, по завершению обучения, итоговой аттестацией обучающихся, проводимых на основе разработанных комплексов контрольных упражнений, перечня тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками (Приложение № 1), а также с учетом результатов участия обучающихся в спортивных соревнованиях и достижения соответствующего уровня спортивной квалификации.

Промежуточная аттестация проводится ежегодно в конце учебно-тренировочного года (этапа) для перевода обучающихся на следующий год (этап).

Итоговая аттестация проводится по завершению обучения по всей Программе, т.е. на завершающем этапе.

Порядок проведения аттестации определяется локальными актами Учреждения.

Положительным итогом прохождения промежуточной или итоговой аттестации является:

- сдача комплексов контрольных упражнений (нормативов (испытаний) по общей физической и специальной физической подготовки) с результатом «зачет»;

- достижение соответствующего уровня спортивной квалификации, соответствующего требованиям ФССП;

- прохождение в устной форме тестов по видам подготовки, не связанных с физическими нагрузками с результатом «зачет»;

- выполнение минимального объема соревновательной деятельности в

соответствии с требованиями ФССП.

Результаты проведения аттестации отражаются в протоколах аттестационной комиссии.

При выполнении всех требований промежуточной аттестации обучающийся переводится на следующий год обучения (этап спортивной подготовки).

В случае невыполнения одного из требований промежуточной аттестации, обучающемуся может быть установлена академическая задолженность или аттестационная комиссия принимает решения об отчислении в конце учебно-тренировочного года из Учреждения со справкой о досрочном завершении обучения.

Лицам, завершившим обучение в спортивной школе, выдается справка о прохождении обучения в Учреждении по дополнительной образовательной программе спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика».

3.2. Методические указания по организации аттестации

Правила проведения аттестации и интерпретации полученных результатов:

- информирование обучающихся о целях проведения испытаний и тестирования;
- ознакомление обучающихся с инструкцией (Приложение № 2) по выполнению нормативов общей физической и специальной физической подготовки и достижение уверенности исследователя в том, что инструкция понята правильно;
- обеспечение ситуации спокойного и самостоятельного выполнения заданий обучающимися;
- сохранение нейтрального отношения к обучающимся, уход от подсказок и помощи;
- соблюдение исследователем методических указаний по обработке полученных данных и интерпретации результатов, которыми сопровождается каждое упражнение или соответствующее задание;
- обеспечение конфиденциальности результатов испытаний и тестирования;
- ознакомление обучающихся с результатами сдачи испытаний и тестирования, сообщение ему или ответственному лицу соответствующей

информации с учетом принципа «Не навреди!»;

- решения серии этических и нравственных задач;
- обогащение исследователем опыта работы с тестами и знаний об особенностях его применения.

3.3. Контрольные и контрольно-переводные нормативы (испытания) по видам спортивной подготовки

Таблица № 13

Нормативы
общей физической и специальной физической подготовки для зачисления и перевода на *этап начальной подготовки* по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			мальчики	девочки	мальчика	девочки
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3xl0 м	с	не более		не более	
			10,6	11,0	10,3	10,5
1.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			5	3	8	5
1.3.	Подтягивания из виса хватом сверху на высокой перекладине	количество раз	-		не менее	
			-	-	2	-
1.4.	Вис на согнутых руках. Фиксация положения	см	не менее		не менее	
			5	2	-	-
1.5.	Подтягивания из виса лежа хватом сверху на низкой перекладине 90 см	количество раз	-		не менее	
			-	-	-	6
1.6.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			-	-	+3	+5
1.7.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее		не менее	
			90	85	120	115
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног в положение «угол»	количество раз	не менее		не менее	
			5	5	6	6
2.2.	Вис «углом» на	с	-		не менее	

	гимнастической стенке. Фиксация положения		-	-	6,0	6,0
2.3.	Упражнение «мост» из положения лежа на спине. Отклонение плеч от вертикали не более 45°. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			2,0	2,0	6,0	6,0
2.4.	Вис согнув ноги (группировка) на гимнастической стенке. Фиксация положения	с	не менее		-	
			4,0	4,0	-	-
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до двух лет)		Не устанавливается			
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше двух лет)		Спортивные разряды – «третий юношеский спортивный разряд», «второй юношеский спортивный разряд»			

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на соответствующие этапы спортивной подготовки и года обучения этапов спортивной подготовки представлены в таблицах № 14-16.

Таблица № 14

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на *учебно-тренировочный* этап (этап спортивной специализации) по виду спорта «спортивная гимнастика» для девочек, девушек, юниорок

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив				
			Т-1	**Т-2**	**Т-3**	**Т-4**	**Т-5,6**
1. Нормативы общей физической подготовки							
1.1.	Челночный бег 3х10м	с	не более				
			10,4	10,3	10,2	10,1	10,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более				
			4,8	4,7	4,6	4,5	4,4
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее				
			7	8	9	10	11
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамейке (от уровня скамьи) Фиксация положения 3с	см	не менее				
			+5	+6	+7	+8	+9
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	см	не менее				
			120	125	130	135	140
1.6	Поднимание туловища из поло-	количество	не менее				

	жения лежа на спине (за 1 мин)	раз	21	22	23	24	25
2. Нормативы специальной физической подготовки							
2.1.	Лазание по канату с помощью ног 4 м	-	-				
2.2.	Лазание по канату с помощью ног 3 м	-	без учета времени				
2.3.	Подъем переворотом в упор из виса на перекладине	количество раз	не менее				
			-	-	-	-	-
2.4.	Подъем переворотом в упор из виса на гимнастической жерди	количество раз	не менее				
			3	4	5	6	7
2.5.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее				
			-	-	-	-	-
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положении «высокий угол»	количество раз	не менее				
			10	11	12	13	14
2.7.	Исходное положение - упор стоя согнувшись, ноги врозь на гимнастическом ковре. Силой согнувшись подъем в стойку на руках.	количество раз	не менее				
			5	6	7	8	9
2.8.	Упор углом на гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	не менее				
			10,0	11,0	12,0	13,0	14,0
2.9.	Горизонтальный упор с согнуты-ми ногами, колени прижаты к груди. Фиксация положения	с	не менее				
			10,0	11,0	12,0	13,0	14,0
2.10.	Стойка на руках на полу, лицом к стене, с опорой ногами на нее. Фиксация положения	с	не менее				
			40,0	45,0	50,0	55,0	60,0
2.11.	Стоя на одной ноге, вторая поднята на уровне горизонтали, руки в стороны. Фиксация положения	с	не менее				
			5,0	6,0	7,0	8,0	9,0
3. Уровень спортивной квалификации							
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до трех лет)	Спортивные разряды – «второй юношеский спортивный разряд», «первый юношеский спортивный разряд», «третий спортивный разряд»					
3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше трех лет)	Спортивные разряды – «третий спортивный разряд», «второй спортивный разряд», «первый спортивный разряд»					

Таблица 15

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные разряды) для зачисления и перевода на этап *совершенствования спортивного мастерства* по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив до года обучения		Норматив свыше года обучения	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины	юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки						
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более		не более	
			7,8	8,2	7,7	8,1
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не более		не более	
			3,8	4,4	3,7	4,3
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее		не менее	
			24	12	26	15
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее		не менее	
			+8	+10	+8	+10
1.5.	Поднимание туловища из положения лежа на спине (за 1 мин)	количество раз	не менее		не менее	
			40	30	42	32
1.6.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее		не менее	
			200	170	205	175
2. Нормативы специальной физической подготовки						
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 4 м	с	не более		не более	
			12,5	-	12,4	-
2.2.	Лазание по канату без помощи ног 3 м	с	не более		не более	
			-	10,0	-	9,9
2.3.	Исходное положение - упор в положении «угол» ноги вместе на параллельных брусьях. Силой согнувшись подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	6	-
2.4.	Исходное положение - упор в положении «угол» ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись подъем в стойку на руках («спичаг»)	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	4
	Упор углом на		не менее		не менее	

2.5.	гимнастических стоялках. Фиксация положения	с	20,0		22,0	
2.6.	Исходное положение - вис на гимнастической стенке хватом сверху. Подъем выпрямленных ног до касания гимнастической стенки в положение «высокий угол»	количество раз	не менее		не менее	
			-	15	-	17
2.7.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее		не менее	
			15	-	17	-
2.8.	Исходное положение - вис прогнувшись на гимнастических кольцах. Опуститься в горизон-тальный вис сзади. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			10,0	-	12,0	-
2.9.	Исходное положение - стойка на лопатках, прямыми руками держась за гимнастичес-кую стенку, опустить прямое тело до 45º. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	15,0	-	17,0
2.10.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее		не менее	
			5	-	6	-
2.11.	ИП- стойка на руках на жерди. Спад в вис и подъем разгибом в упор с последующим отма-хом в стойку на руках	количество раз	не менее		не менее	
			-	4	-	5
2.12.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			30,0		35,0	
2.13.	Стойка на руках на гимнастическом бревне. Фиксация положения	с	не менее		не менее	
			-	30,0	-	35,0
3. Уровень спортивной квалификации						
3.1.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (до года)		Спортивный разряд (первый спортивный разряд)			

3.2.	Период обучения на этапе спортивной подготовки (свыше года)	Спортивный разряд «кандидат в мастера спорта»

Таблица № 16

Нормативы общей физической и специальной физической подготовки и уровень спортивной квалификации (спортивные звания) для зачисления и перевода на этап *высшего спортивного* мастерства по виду спорта «спортивная гимнастика»

№ п/п	Упражнения	Единица измерения	Норматив	
			юниоры/ мужчины	юниорки/ женщины
1. Нормативы общей физической подготовки				
1.1.	Челночный бег 3х10 м	с	не более	
			7,6	8,0
1.2.	Бег 20 м с высокого старта	с	не менее	
			3,6	4,2
1.3.	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа на полу	количество раз	не менее	
			27	14
1.4.	Наклон вперед из положения стоя на гимнастической скамье (от уровня скамьи)	см	не менее	
			+10	+12
1.5.	Прыжок в длину с места толчком двумя ногами	с	не менее	
			230	180
1.6.	Поднимание туловища из положения лежа на спине за 1 мин	количество раз	не менее	
			45	34
2. Нормативы специальной физической подготовки				
2.1.	Лазание по канату без помощи ног 5 м	с	не менее	
			7,8	9,0
2.2.	Сгибание и разгибание рук в упоре на параллельных брусьях	количество раз	не менее	
			15	-
2.3.	Исходное положение - упор в положении «угол», ноги врозь на гимнастическом бревне. Силой согнувшись, подъем в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.4.	Горизонтальный упор на руках ноги врозь на параллельных брусьях или гимнастических стойках. Фиксация положения	с	не менее	
			10,0	-
2.5.	Упражнение «высокий угол» на гимнастическом бревне, ноги вертикально. Фиксация положения	с	не менее	
			-	10,0
2.6.	Подъем силой в упор из виса на гимнастических кольцах	количество раз	не менее	
			6	-
2.7.	Исходное положение - стойка на руках на жерди. Оборот назад не касаясь жерди, в стойку на руках и спад в вис с последующим подъемом разгибом в упор и отмахом в стойку на руках	количество раз	не менее	
			-	5
2.8.	Стойка на руках на полу. Фиксация положения	с	не менее	
			60,0	-
2.9.	Стойка на руках на гимнастическом		не менее	

	бревне. Фиксация положения		-	40,0
3. Уровень спортивной квалификации				
3.1.	Спортивное звание «мастер спорта России»			

Положительным итогом сдачи нормативов общей и специальной физической подготовки является выполнение упражнений из таблиц № 14 – 16 с минимальными требованиями для зачисления или перевода на соответствующие этапы и года обучения спортивной подготовки, т.е. «зачет», без ранжирования по баллам. «Незачет» не дает право зачислить в Учреждение лицо, желающее заниматься спортивной гимнастикой, или перевести обучающегося на следующий этап спортивной подготовки или год обучения спортивной подготовки.

VI. Рабочая программа по виду спорта «спортивная гимнастика»

4.1. Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

С учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

4.2. Практические материалы для тренировочных занятий

Общая физическая подготовка (ОФП) - комплексный процесс всестороннего физического воспитания, направленный на укрепление здоровья, опорно-двигательного аппарата и развитие общей выносливости занимающихся гимнастикой. Задачи ОФП в спортивной гимнастике реализуются, в основном, средствами других, негимнастических видов спорта и двигательной активности.

С помощью средств ОФП спортсмены овладевают двигательными навыками, умениями, физическими, психомоторными, морально-волевыми качествами, которые служат решению, по крайней мере, двух кардинальных задач.

Одна из них - общее физическое воспитание и оздоровление будущих гимнастов, которые должны уметь хорошо бегать, плавать, передвигаться на

лыжах, ездить на велосипеде, владеть основными элементами спортивных игр, некоторыми приемами единоборств, т.е. быть физически разносторонне подготовленными спортсменами. Эти средства ОФП могут активно использоваться также для активного отдыха, восстановления функций организма и физической реабилитации после специфических нагрузок, характерных для спортивной гимнастики.

Другая задача ОФП заключается в расширении функциональных, двигательных возможностей и укреплении опорно-двигательного аппарата будущих гимнастов с учетом специфики спортивной гимнастики как особого вида спорта. Так, элементы легкой атлетики необходимы гимнасту для совершенствования навыков, связанных с быстрым пробеганием коротких дистанций, выполнением прыжков; лыжи, гашение, кросс, езда на велосипеде помогают вырабатывать общую выносливость, совершенствуют функции сердечно-сосудистой и дыхательной систем (часто отстающих у гимнастов); игровые виды и единоборства совершенно необходимы будущим гимнастам как средство развития ловкости, приспособительной вариативности движений.

Особенно важную роль занятия по ОФП должны занимать в работе с начинающими гимнастами в группах начальной подготовки. В дальнейшем, по мере спортивного совершенствования, ОФП начинает играть роль важного вспомогательного, кондиционного средства, содействующего поддержанию должного физического состояния, оздоровлению и реабилитации занимающихся.

Ниже приводится ориентировочный программный материал по ОФП с отдельными указаниями на преимущественное использование средств ОФП в группах начальной подготовки (НП), тренировочных группах (УТЭ), группах совершенствования спортивного мастерства (ССМ) и группах высшего спортивного мастерства (ВСМ).

Специальная физическая подготовка (СФП) в гимнастике - процесс, включающий в себя систему методов и приемов, направленных на развитие или поддержание оптимального уровня конкретных двигательных качеств, обеспечивающих технически правильное, надежное выполнение гимнастических элементов, соединений и соревновательных комбинаций.

Направленность СФП разнообразна. Она используется как для общего, так и местного, локального воздействия; как развивающее и поддерживающее средство. Нагрузка, получаемая гимнастами при СФП, может носить «ударный» или щадящий характер, использоваться для Восстановления функций организма и т.д.

В процессе биологического развития физические, психомоторные качества гимнастов и их двигательные возможности развиваются в соответствии с общими закономерностями эволюции организма человека и ростом мастерства спортсмена. Однако, как показывают практика и исследования, сам по себе ход естественного развития качеств не может удовлетворить постоянно возрастающих требований к сложности упражнений и техническим возможностям гимнастов. Поэтому параллельно с обучением, технической подготовкой и тренировкой спортсменов должна вестись планомерная работа по развитию, совершенствованию и поддержанию оптимального физического, функционального состояния гимнастов на всех этапах их спортивной карьеры.

Наиболее важным аспектом СФП применительно к современной практике спортивной гимнастики является комплексное развитие физических качеств в специфических режимах работы, характерных для тех или иных видов гимнастического многоборья и конкретных упражнений. При этом особо возрастает значимость так называемой базовой физической подготовки, которая включает в себя комплекс специальных средств и методов, обеспечивающих эффективное становление и реализацию основных гимнастических навыков в соревновательной практике. В этой связи правомерно говорить о СФП применительно к освоению различных структурных групп движений и базовых двигательных действий. Это, в частности - прыжковая (толчковая), вращательная (в том числе пируэтная), доскоковая, стоечная подготовка и др.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади,

«выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Неподготовленность мышц бедра, голени, связочного аппарата голеностопного сустава к работе в уступающе-останавливающем режиме

часто является причиной не только ошибок в приземлениях, но и серьезных травм.

Важно подчеркнуть, что тренирующее воздействие, обусловленное многократным выполнением самих по себе различных гимнастических элементов, соединений, соревновательных комбинаций, заменить СФП никак не может. Только при правильно спланированной (в том числе индивидуализированной) СФП потенциал двигательных возможностей гимнастов будет постоянно наращиваться в соответствии с принципом опережающего развития и эффективно сопрягаться с технической подготовкой на каждом виде гимнастического многоборья.

Установлено, что СФП наиболее эффективна только тогда, когда она осуществляется в единстве с общефизической подготовкой. При этом, однако, нужное соотношение средств ОФП и СФП зависит от этапа многолетней тренировки. Так, если у гимнастов-новичков необходимое соотношение двух данных видов подготовки примерно равно, то у мастеров спорта даже в подготовительном и переходном периодах ОФП составляет не более 5-15% тренировочного времени, не говоря уже о соревновательных микроциклах, когда средства ОФП используются еще меньше. Вместе с тем ошибочна практика, когда при подготовке к соревнованиям гимнасты полностью отказываются от средств ОФП, таких как утренний бег, прогулки, подвижные игры, купание в бассейне и т.д.

Материал СФП для групп УТЭ, ССМ и ВСМ

Многие упражнения СФП, рекомендованные для групп начального обучения, не утрачивают своего значения и на последующих этапах многолетней подготовки. Изменяются лишь форма, методы их использования и дозировка с учетом индивидуального подхода в подготовке каждого гимнаста.

Большинство упражнений СФП в гимнастике цикличны, имеют исчислимые количественные (по объему) и временные (по интенсивности) характеристики. Поэтому в обосновании дозирования функциональных нагрузок в физической подготовке используются физиологические методы.

В скорректированном виде классификация функциональных нагрузок для гимнастов имеет четыре группы.

1. Максимальная нагрузка (100%) определяется по наилучшему результату, показанному при выполнении упражнения без пауз, «до отказа»;

2. Субмаксимальная нагрузка составляет 3/4 от максимального результата;

3. Умеренная, средняя нагрузка равна 1/2 от максимального показателя;

4. Малая, низкая нагрузка определяется как 1/4 от максимума.

Максимальные нагрузки (с заданиями на работу «до отказа») используются чаще всего в контрольных испытаниях и соревнованиях по СФП, в круговых тренировках ударного типа. Субмаксимальные и умеренные - в занятиях тренировочных групп, группах совершенствования спортивного мастерства и группах высшего спортивного мастерства, умеренные - преимущественно у новичков и в тренировочных группах 1-2-го гг. обучения.

СФП с малыми и умеренными нагрузками нередко используется в виде разминки и как средство физической реабилитации, восстановления гимнастов после длительной болезни.

Формы, методы СФП и связанные с ними физические нагрузки определяются с учетом целого ряда показателей. К ним относятся: возраст, пол занимающихся, состояние их отдельных двигательных качеств, здоровья, уровня личных (предельных) результатов в СФП, квалификации, тренированности на данный период подготовки, особенности этапа подготовки и календаря соревнований. Недооценка хотя бы одного из этих показателей делает работу по СФП мало, а то и контрпродуктивной.

В физической подготовке гимнастов групп УТЭ, ССМ и ВСМ используются как индивидуальная, так и групповая формы работы. В обоих случаях решаются единые задачи развития и (или) поддержания уровня физических качеств. Этим определяется и общность методов работы, главные из которых - комплексность и избирательность в использовании специальных упражнений, чередование их по направленности, объему и интенсивности нагрузки.

СФП в недельном цикле занятий подчиняется задачам периода подготовки. Так, в подготовительном и переходном периодах для СФП помимо ежедневной работы может быть отведен специальный тренировочный день.

В основном периоде и в соревновательных мезоциклах СФП может осуществляться в форме:

- части утренней зарядки либо вместо нее в виде «подкачки»;

- специальной разминки-задания;

- стандартного, общего для всех комплекса, выполняемого в конце подготовительной части первой тренировки;

- индивидуальной работы (чаще всего в конце второй тренировки);

- в виде круговых тренировок по СФП.

Координационная сложность многих гимнастических элементов и освоение новых по структуре движений требуют каждый раз дополнительного совершенствования методов СФП, способных обеспечить необходимую физическую базу для наиболее эффективного обучения упражнениям. Например, выполнение на брусьях разной высоты элементов в висе сзади, «выкрученных оборотов», перелетов, переходов с малой амплитуды движения на большую и наоборот требует специальной растяжки и (или) «подкачки», отвечающих структурно-технической специфике этих движений.

Планирование уровня физической подготовленности и поэтапного процесса связанной с этим подготовки, направленной на комплексное развитие двигательных способностей, необходимых для занятий (скоростно-силовые и силовые качества, подвижность в суставах, специализированная по видам выносливость, психомоторные и мышечно-двигательные дифференцировочные способности, вестибулярная устойчивость и др.) - одно из основных условий управления процессом обучения и тренировки в спортивной гимнастике. Недостаточное внимание к развитию хотя бы одного из компонентов СФП приводит к затягиванию процесса обучения, длительному застою в росте спортивного мастерства, провалам в подготовке и, соответственно, выступлениях на соревнованиях.

В связи с этим на этапе специализированной подготовки важна индивидуализация СФП. Тренер должен знать особенности структуры двигательных качеств каждого гимнаста, характерные недостатки в его подготовке, знать, чем они обусловлены, и основные пути их возможного устранения.

К часто встречающимся недостаткам СФП относятся, например, слабые мышцы-разгибатели (как ног, так и всего тела) и, как следствие дефицит, силы скоростно-силовых возможностей, необходимых для отталкиваний.

Следствием слабости мышц спины, особенно в поясничном и грудном отделах, являются ошибки в осанке, потеря «линии» при исполнении упражнений на перекладине, брусьях и т.д.

Недостаточная активная гибкость в нижнем отделе позвоночника, тазобедренных суставах - причина неполного сгибания, «складывания» при перемахах, продевах и др. Отсутствие хорошей подвижности в плечевых и тазобедренных суставах отрицательно сказывается на классе выполнения элементов на коне, бревне, в вольных упражнениях.

Техническая подготовка. Спортивная гимнастика - наиболее яркая и богатая материалом разновидность «технико-эстетических» видов спорта, предмет которых - искусство владения собственным телом. Первая из определяющих особенностей всех подобных видов спорта - искусственный характер движений (в отличие от естественных локомоций - ходьбы, бега, прыжков, бытовых, рабочих движений и др.). Эта особенность делает гимнастику (а также акробатику, художественную гимнастику, прыжки в воду, прыжки на батуте, фигурное катание на коньках, прыжки во фристайле и др.) не только отличной от других видов спорта, но и во многом другом определяет специфику подготовки спортсменов, особенно если они ориентированы на долголетнее совершенствование и высокие достижения.

Вторая, не менее важная особенность технико-эстетических видов спорта, в особенности гимнастики, - громадное изобилие структурно разнообразных и бесконечно разных по сложности и трудности движений. В связи с этим весь многолетний процесс подготовки высококвалифицированного гимнаста (гимнастки) представляет собой непрерывную работу по освоению и совершенствованию новых, как правило, все более сложных упражнений. Как только и если этот процесс - в применении к конкретному спортсмену - приостанавливается, то останавливается и прогрессирование гимнаста, начинается закат его спортивной карьеры.

Вместе с тем ни один, даже самый талантливый спортсмен, не в состоянии освоить весь громадный потенциальный гимнастический материал. Так, гимнаст экстра-класса (мужчина) за всю свою спортивную карьеру способен удовлетворительно освоить (на шести видах многоборья) не более 200-300 элементов, требующих обучения. Между тем, как показывают исследования, только на перекладине принципиально исполнимо не менее 2000 элементов (от группы А и выше). В целом на всех видах мужского и женского многоборья возможно исполнение не менее 12-15 тысяч упражнений современного типа, включая элементы, ранее никем не исполнявшиеся, но биомеханически вполне реальные.

Сказанное выше означает, что в процессе подготовки перспективных спортсменов специалисты, тренеры должны уметь уверенно, профессионально точно отбирать рабочий материал специальной технической подготовки, предъявляя к нему ряд требований.

Основные из них:

На всех этапах начальной и углубленной подготовки гимнаст (гимнастка), ориентированные на возможно более высокие спортивные достижения, должны осваивать и в дальнейшем совершенствовать исполнение тех и только тех элементов и технических компонентов движений, которые могут и должны использоваться на протяжении длительного времени (практически - всю спортивную карьеру), становясь базовой основой долговременной технической подготовки. Соответственно этому, из программы подготовки гимнастов должны решительно устраняться «сорные» элементы, к которым относятся не только те упражнения, которые оказываются бесполезными в перспективе (и, таким образом, отвлекают на себя рабочие ресурсы спортсмена), но и в особенности те, которые могут быть в дальнейшем вредными в плане отрицательного переноса двигательного навыка.

Преимущественное внимание должно уделяться своевременному и высококачественному освоению базовых упражнений**,** являющихся ключевыми в отношении перспективного совершенствования гимнаста. Особую роль играет освоение базовых упражнений, являющихся ядром целых

семейств структурно родственных упражнений, т.е. профилирующих упражнений.

Освоение базовых упражнений предполагает тщательную проработку учебных и соревновательных упражнений всех уровней сложности. Это:

-школа - элементарные навыки, связанные с начальными основами техники и стилем исполнения на всех видах многоборья (см. раздел хореографии, упражнения для освоения рабочей осанки на снарядах и др.);

-базовые блоки - сложные навыки, входящие в состав целостного движения - бросковые махи, отталкивания ногами и руками, сальтовые вращения в полете, повороты вокруг продольной оси, балансирование в стойках на руках и ногах, приземление и др. Яркий образец упражнений типа «базового блока» - т.н. «санжировки», несущие в себе целый комплекс полезных навыков, необходимых для исполнения маховых движений на перекладине и брусьях разной высоты;

-связующие и энергообеспечивающие элементы - движения с переходом из виса в упор или обратно, «гладкие» обороты и круги, размахивания в висах и упорах, серийные акробатические перевороты и др.;

-профилирующие элементы - целостные базовые движения, представляющие семейства структурно и технически родственных упражнений и наиболее эффективные в плане положительного переноса навыка на другие упражнения этого семейства, например - сальто выпрямившись акробатическое или на перекладине, отвечающее целому ряду специальных требований (см. ниже практический материал на видах многоборья);

-базовые соединения и комбинации (с включением необходимых базовых элементов различных уровней сложности и их соединений, также требующих выработки специальных навыков связующих действий).

Совершенствование сложных базовых навыков, особенно профилирующих, требует выполнения не только формальных условий разучивания, но и специальных, в том числе параметрических условий, связанных со скоростью движения, высотой или дальностью полета, количеством успешных контрольных повторений, способностью выполнять

упражнение в различных соединениях, в различном физическом состоянии и, что в особенности важно, со способностью сознательно варьировать движение по параметрическим и структурным признакам, что является основой надежности исполнения и гарантией сохранения пластичности навыка, необходимой для его совершенствования, модернизации и т.д. Иначе говоря, базовый навык - это не только то, что следует освоить, но и то, как нужно выполнять данное упражнение.

Совершенствование и поддержание навыков исполнения базовых упражнений должно предусматривать *регулярное повторение и подкрепление* не только тех базовых элементов, которые соответствуют уровню текущей подготовленности (квалификации) гимнаста, но и ранее освоенных элементов относительно невысокой трудности, сохраняющих свое базовое значение. Так, гимнаст, достигший уровня введения в произвольную программу тройного сальто, должен регулярно возобновлять, «освежать» в тренировке навык исполнения более простых, но базовых сальто-мортале - двойного (в полугруппировке и т.д.) и даже одинарного сальто выпрямившись.

Следует различать понятия «базового» и «профилирующего» упражнения. Любое профилирующее упражнение является базовым, в то время как не всякий базовый элемент - профилирующий. Так, высокий уровень владения сальто выпрямившись на перекладине (профилирующего «бланша») открывает путь к успешному освоению целого ряда структурно родственных движений, число которых исчисляется десятками - сальто с поворотами, двойные, комбинированные сальто и проч. В то же время хорошо освоенный акробатический переворот назад важнейший базовый, но не профилирующий навык, т.к. он, по существу, единичен, поскольку «семейства фляков», представляющего интерес в плане базовой подготовки гимнастов, акробатов, фактически не существует.

Упражнения, составляющие программный материал специальной технической подготовки (СТП), осваиваются на основе методики, имеющей определенную специфику. Она сводится к необходимости применения ряда приемов, позволяющих осуществлять СТП наиболее рационально и

эффективно. Прежде всего это касается формы и методики предъявления заданий.

Теоретическая подготовка в гимнастике. Гимнастика - технически сложный вид спорта, успехи в котором во многом зависят не только от двигательных способностей, моторного таланта спортсмена, его физической трудоспособности, но и от мыслительной работы, знания основ теории и методики подготовки в спортивной гимнастике.

Основными задачами теоретической подготовки в гимнастике являются: освоение знаний по технике упражнений, закономерностей обучения движениям, научных основ формирования физических, психофизических и психических качеств, принципов и методов управления спортивной формой, планирования и контроля нагрузок, основ врачебного контроля и самоконтроля, построения режима работы и отдыха, правил личной гигиены, закаливания, принципов питания в спорте. Для гимнастов важны также навыки составления комбинаций произвольных упражнений, их оценки, значение принципов и правил судейства.

Методика теоретической подготовки и воспитания культуры занимающихся включает в себя использование всех доступных тренеру и спортсмену средств и форм деятельности, содействующих активизации и повышению эффективности их мышления, расширению теоретической подготовленности и повышению профессиональной и общей культуры.

К основным средствами формам теоретической подготовки (как для гимнастов, так и самого тренера) относятся: специальные теоретические занятия, «информации», просмотры, беседы и обсуждения, дискуссии, диспуты, использование средств массовой информации, наблюдения на соревнованиях, общение с товарищами, спортсменами различной квалификации, чтение и самостоятельная работа над книгой, публикациями по спорту, «рассуждения» и мысленные упражнения, домашняя работа над документами и доступные научные изыскания, использование средств массовой информации и современных научных технологий - периодической печати, радио и телевидения, компьютера, интернета.

Практическое решение задач, связанных с теоретической подготовкой гимнастов, сводится к трем основным методическим формам.

Первая из них - теоретико-методическое совершенствование в ходе непосредственного учебно-тренировочного процесса. Работая от подхода к подходу, воспринимая замечания тренера, сопоставляя их с собственными представлениями о движении, гимнаст, гимнастка учатся понимать существо формирования двигательного навыка, особенности тренировочного процесса, специфику выполнения упражнения на оценку, в том числе на соревнованиях. Аналогичным образом профессионально совершенствуется и сам тренер, постоянно общаясь с учениками и коллегами, воспринимая от них многие детали, связанные с особенностями обучения упражнениям, тренировочного процесса, выступлений на соревнованиях и ведя соответствующие педагогические наблюдения.

Другая (принципиально необходимая, но неоправданно мало используемая в гимнастике) форма работы - специальные теоретико-методические занятия, для которых должно отводиться время в еженедельном расписании, например - в «разгрузочные» дни. Тематика данных занятий может быть весьма разнообразной и охватывает все основные проблемы подготовки гимнастов и гимнасток: планирование и контроль тренировочного процесса, тренировочные нагрузки, техника упражнений, вопросы психологии учебно-тренировочного и соревновательного процесса, ведение личной документации, дневника и др. Все занятия такого рода должны проводиться тренером или, по необходимости, приглашенным специалистом. В частности, проблемы медицинского, функционального контроля и самоконтроля, первой медицинской помощи, профилактики, гигиены, закаливания и др. должны освещаться при участии врача.

Третья форма, содействующая теоретико-методическому совершенствованию - самостоятельная работа занимающихся по анализу, прежде всего, собственного учебно-тренировочного и соревновательного процесса. Это означает, в частности, грамотное ведение личного дневника, записей, отражающих особенности учебно-тренировочных занятий, контроль

элементов подготовленности, объем и интенсивность нагрузок, понимание техники движений, особенностей обучения, результаты соревнований.

Для занимающихся гимнастикой важно и общее эстетическое развитие. Поэтому весьма желательно посещение музеев, выставок, картинных галерей, памятников архитектуры, концертов серьезной музыки, театров и др. Наконец, тренер и взрослеющие спортсмены должны уметь работать с книгой, иметь, по возможности, личные библиотеки (библиотечки), фонотеки, видеоматериалы по спорту.

Психологическая подготовка в гимнастике. Занятия спортом, в том числе гимнастикой, формируют личность человека, его эмоциональную сферу, помогают воспитывать волевые качества, часто давая эффект, трудно достижимый другими способами. Одновременно с этим спорт связан с преодолением психически весьма сложных состояний, требующим специальной подготовки.

Психологические аспекты тренировки в гимнастике. Успех учебно-тренировочного процесса в гимнастике в значительной степени определяется психологическими факторами. Решающую роль в данном случае играют волевые качества гимнаста, помогающие строить работу согласно рациональному плану обучения, тренировки, подготовки к соревнованиям. Воспитание этих качеств при участии тренера, коллектива и посредством самовоспитания - одно из важнейших направлений работы тренера и его учеников. Для этого используются многочисленные организационно-педагогические приемы, основные из которых

- систематическое обращение к соревновательным упражнениям и к работе по соревновательной модели, включая режим подходов к снаряду, выполнение на оценку и др.;

- поощрение удачных исполнений не только формальной оценкой, но и педагогическими средствами - похвалой, условной (хотя бы шуточной) премией и др.; неудачные (если их можно действительно поставить в вину исполнителю) соответственно порицаются или «штрафуются» в педагогически приемлемой форме и с учетом психики спортсмена;

- по мере роста утомления в тренировке - повышение требований к самоконтролю; тренер должен обращать особое внимание на осознанность, ответственность, тщательность действий учеников, на недопустимость работы «по инерции»;

- применение соревновательных, игровых форм работы с использованием форм гандикапа, позволяющих вовлекать в состязание одновременно гимнастов разного уровня подготовленности;

- тренировка в условиях, ужесточающих режим работы с сравнении как с обычными занятиями, так и соревнованиями - за счет сокращения или полного исключения разминки, специальной разминки (при соблюдении норм безопасности), уменьшения интервалов отдыха, помощи, подсказок и т.д.;

- проведение тренировочных занятий в непривычных условиях, на новых снарядах, в измененной экипировке, утяжеленных костюмах и т.п.;

- изменение плановых задач тренировки, состава комбинации, в том числе в связи с новыми тактическими установками, исполнение некоторых относительно новых для гимнаста упражнений «с листа»;

- применение самостоятельных занятий в отсутствие тренера или с ограничением его ролью наблюдателя;

- поочередное назначение членов команды условным лидером команды, а также ассистентом тренера, выпускающим тренером, страховщиком, «консультантом на виде» и т.п

Программный материал для учебно-тренировочных занятий по каждому этапу спортивной подготовки представлен в таблицах № 17-21.

Таблица № 17

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ
первого, второго и третьего годов обучения (НП-1, НП-2, НП-3)

Разделы подготовки	**% от общего годового объема**	
	НП-1	**НП-2,3**
1. Общая физическая подготовка: - строевые упражнения; - общеразвивающие упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - элементы легкой атлетики; - упражнения на развитие всех групп мышц; - подвижные игры, эстафеты.	27-30	17-20
2. Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития быстроты, силы; - упражнения на приземление; - упражнения на батуте.	15-18	25-28
3. Техническая подготовка: - хореография;	48-51	48-51
- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; - обязательная программа 3-2 юношеских разрядов		
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - история возникновения вида спорта «спортивная гимнастика» и его развитие; - физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека питания, сна и отдыха; - гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом; - закаливание организма; - самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом; - теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта; - режим дня, отдыха и сна обучающихся. Режим питания и питание; - оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта; - профилактика применения допинга среди спортсменов.	1-2	1-2

Таблица № 18

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

первого, второго и третьего годов обучения (УТЭ-1, УТЭ-2, УТЭ-3)

Разделы подготовки	% от общего годового объема
1. Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - легкоатлетические упражнения; - упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; - подвижные игры, с элементами спортивных игр.	10-13
2. Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития силы и быстроты; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития координации; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения на батуте.	27-30
3. Техническая подготовка: - хореография; - обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; - совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; - обязательная программа 2 и 1 юн. разряда, 3 спортивного разряда; - обязательная и произвольная программа 2 спортивного разряда.	51-54
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; - история возникновения олимпийского движения; - развитие спортивной гимнастики в Краснодарском крае; - режим дня и питание обучающихся; - физиологические основы физической культуры; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося;	2-4
- теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта; - психологическая подготовка; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; - правила вида спорта; - становление личности обучающихся; - профилактика применения допинга среди спортсменов.	

Таблица № 19

ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

четвертого, пятого и шестого годов обучения (УТЭ-4, УТЭ-5, УТЭ-6)

Разделы подготовки	% от общего годового объема
1. Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения; - разновидности ходьбы, бега, прыжков; - легкоатлетические упражнения; - упражнения на развитие и укрепление всех групп мышц; - подвижные игры, с элементами спортивных игр.	4-7
2. Специальная физическая подготовка: - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития силы и быстроты; - упражнения для развития ловкости; - упражнения для развития координации; - упражнения для развития выносливости; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения на батуте.	25-30
3. Техническая подготовка: - хореография; - обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; - совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; - обязательная программа 2, 1 спортивных разрядов; - произвольная программа 2, 1 спортивных разрядов, КМС (элементы).	53-58
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - роль и место физической культуры в формировании личностных качеств; - развитие спортивной гимнастики в Краснодарском крае, России, в мире; - режим дня и питание обучающихся; - физиологические основы физической культуры; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта; - психологическая подготовка; - оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта; - правила вида спорта; - становление личности обучающихся; - профилактика применения допинга среди спортсменов.	3-5

Таблица № 20

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА

(СС весь период)

Разделы подготовки	% от общего годового объема
1. Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения с усложнениями; - легкоатлетические упражнения; - упражнения на укрепление всех групп мышц; - подвижные и спортивные игры.	2-4
2. Специальная физическая подготовка: - стоечная подготовка; - упражнения для развития гибкости; - упражнения для развития прыгучести; - упражнения для развития выносливости; - упражнения для развития координации; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения с отягощением.	23-28
3. Техническая подготовка: - хореография; - обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; - совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; - программа КМС, МС.	50-56
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта; - профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - психологическая подготовка; - подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс; - спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта; - восстановительные средства и мероприятия; - общие основы фармакологического обеспечения в спорте; - допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация.	3-5

Таблица № 21

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

Разделы подготовки	% от общего годового объема
1. Общая физическая подготовка: - общеразвивающие упражнения с усложнениями; - упражнения на развития выносливости; - упражнения на укрепления всех групп мышц; - легкоатлетические упражнения; - подвижные и спортивные игры.	2-4
2. Специальная физическая подготовка: - стоечная подготовка; - упражнения для развития координации; - упражнения на гибкость; - упражнения для укрепления вестибулярного аппарата; - упражнения на батуте, амортизирующих дорожках; - упражнения с отягощением.	22-26
3. Техническая подготовка: - хореография; - обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья; - совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций; - программа МС.	46-56
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка: - физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности; - социальные функции спорта; - учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося; - подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс; -спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта; - восстановительные средства и мероприятия; - вредные привычки их последствия. - общие основы фармакологического обеспечения в спорте; - допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая программа и её реализация.	3-5

4.3. Учебно-тематический план

Учебно-тематический план по каждому этапу спортивной подготовки представлен в Приложении № 1.

V. Особенности осуществления спортивной подготовки по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика»

5.1. **Особенности осуществления спортивной подготовки** по отдельным спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» основаны на своеобразии вида спорта и его спортивных дисциплин. Реализация дополнительной образовательной программы спортивной подготовки проводится с учетом этапа спортивной подготовки и спортивных дисциплин вида спорта «спортивная гимнастика», по которым осуществляется спортивная подготовка.

Система спортивной подготовки в спортивной гимнастике должна обеспечивать комплексное решение специальных для данного вида спорта задач с учётом процесса развития систем организма, двигательного аппарата, психики и свойств личности, занимающихся спортивной гимнастикой в детском и юношеском возрасте.

Главная особенность спортивной гимнастики – большое разнообразие гимнастических движений. Именно это дает возможность оказывать широкое воздействие как на весь организм в целом, так и на развитие определенных частей и органов тела. Спортивная гимнастика удивительно гармоничный вид спорта, который вырабатывает не только технические навыки, но и силу, гибкость, выносливость, чувство равновесия, координацию движений, чувство командной ответственности, формирует целеустремленность и силу характера.

В Учреждении культивируется мужская и женская спортивная гимнастика. Для зачисления на этап спортивной подготовки лицо, желающее пройти спортивную подготовку, должно достичь установленного возраста в календарный год зачисления на соответствующий этап спортивной подготовки.

В зависимости от условий и организации учебно-тренировочных занятий, а также условий проведения спортивных соревнований подготовка обучающихся осуществляется на основе обязательного соблюдения требований

безопасности, учитывающих особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика».

Спортивная гимнастика представляет собой многообразный, сложно-координационный вид спорта для мальчиков и девочек, юношей и девушек, юниоров и юниорок, мужчин и женщин, в который включается выполнение движений на гимнастических снарядах, вольные упражнения и опорные прыжки.

Официальные спортивные соревнования проводятся по спортивным дисциплинам в соответствии с Всероссийским реестром видов спорта:

- командные соревнования,
- многоборье,
- вольные упражнения.

Основной частью вольных упражнений являются акробатические элементы, комбинированные с другими гимнастическими элементами, такими как силовые элементы, равновесия, повороты, стойки и хореографические части, которые, соединяясь в гармоничное и ритмичное целое, составляют упражнение с использованием всей поверхности ковра (12х12 м);

- конь. Упражнение на коне характеризуется самыми различными видами кругов, махов ноги вместе и ноги врозь, одноножных махов и скрещений в различных видах опоры на всех частях коня с или без поворотов. Разрешается выполнять элементы через стойку на руках с поворотами или без поворотов. Все элементы должны выполняться махом и без остановок. Силовые и статические элементы не разрешаются;

- кольца. Упражнение на *кольцах* состоит их маховых, силовых и статических элементов в приблизительно равной пропорции. Они выполняются через вис, через или в упор, через или в стойку на руках. При этом преобладает выполнение прямыми руками. Современную гимнастику отличают переходы маховых в силовые элементы и наоборот. Раскачивание и скрещение тросов запрещено;

- опорный прыжок. Опорный прыжок выполняется после разбега, толчком обеих ступней (с или без рондата) о мостик, ноги вместе, с кратковременной опорой двумя руками о прыжковый стол. Прыжок может содержать одно или несколько вращений вдоль обеих осей тела; параллельные брусья. Упражнение на параллельных брусьях состоит преимущественно из маховых элементов и элементов с фазой полета, выбранных из различных групп и выполненных с многообразными переходами из различных положений упора и виса для того, чтобы показать большие возможности данного снаряда;
- перекладина. Упражнение на перекладине представляет собой динамичную комбинацию, которая состоит из элементов с вращениями, маховых элементов и элементов с фазой полета, которые исполняются попеременно близко и с удалением от перекладины в различных хватах для того, чтобы продемонстрировать полный потенциал снаряда;
- разновысокие брусья. Упражнения на разновысоких брусьях включают обороты вокруг верхней и нижней жерди, а также различные технические элементы, исполняемые над и под ними с вращением вокруг продольной и поперечной оси при помощи различных хватов двумя руками;
- бревно. Упражнения на бревне представляют собой единую композицию из акробатических и хореографических элементов и связок, а также статичных элементов, исполняемых стоя, сидя и лежа на специальном снаряде.

Программа в квалификационных и финальных спортивных соревнованиях в дисциплинах: командные соревнования и многоборье, включает в себя выступления спортсменов на шести видах среди спортсменов мужского пола (вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, параллельные брусья, перекладина) и четырёх видах среди спортсменов женского пола (опорный прыжок, разновысокие брусья, бревно, вольные упражнения).

Эти же виды повторяются в финальных соревнованиях по отдельным дисциплинам, в которых определяются победители и призёры в каждой из

дисциплин.

Программа спортивных соревнований может состоять из обязательных и произвольных упражнений. Обязательные упражнения утверждаются главным тренером сборных команд России. Произвольные упражнения составляются с учётом требований к их содержанию, изложенных в правилах вида спорта
«спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации.

Программа спортивных соревнований может включать в себя четыре фазы: квалификация, финал командных соревнований, финал многоборья и финал в отдельных дисциплинах.

Квалификация, может быть, для финала командных соревнований, финала в многоборье и финала в отдельных дисциплинах.

Примечание: Соревнования могут проводиться и по другим вариантам, согласно положению о соревнованиях или регламенту.

Система спортивного отбора включает:

а) массовый просмотр и тестирование юношей и девушек с целью ориентирования их на занятия спортом;

б) отбор перспективных юных спортсменов для комплектования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика»;

в) просмотр и отбор перспективных юных спортсменов на тренировочных сборах и соревнованиях.

Максимальный возраст лиц, проходящих спортивную подготовку по Программе на этапе высшего спортивного мастерства, не ограничивается.

Работа по индивидуальным планам спортивной подготовки осуществляется только на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства.

Программа рассчитывается на 52 недели в год. Учебно-тренировочный процесс в организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки, ведется в соответствии с годовым учебно-

тренировочным планом (включая период самостоятельной подготовки по индивидуальным планам спортивной подготовки для обеспечения непрерывности учебно-тренировочного процесса).

Самостоятельная подготовка может составлять не менее 10% и не более 20% от общего количества часов, предусмотренных годовым учебно-тренировочным планом организации, реализующей дополнительную образовательную программу спортивной подготовки.

В часовой объем учебно-тренировочного занятия входят теоретические, практические, восстановительные, медико-биологические мероприятия, инструкторская и судейская практика.

С учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика» определяются следующие особенности спортивной подготовки:

- комплектование групп спортивной подготовки, а также планирование тренировочных занятий (по объему и интенсивности тренировочных нагрузок разной направленности) осуществляются в соответствии с гендерными и возрастными особенностями развития;

- в зависимости от условий и организации занятий, а также условий проведения спортивных соревнований, подготовка по виду спорта «спортивная гимнастика» осуществляется на основе обязательного соблюдения необходимых мер безопасности в целях сохранения здоровья лиц, проходящих спортивную подготовку.

Порядок формирования групп спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» определяется организацией, осуществляющей спортивную подготовку, самостоятельно.

Особенности осуществления спортивной подготовки по спортивным дисциплинам вида спорта «спортивная гимнастика» учитываются при:

- составлении планов спортивной подготовки, начиная с этапа совершенствования спортивного мастерства;

- составлении плана физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий.

5.2. Рекомендации по планированию спортивных результатов

Для обеспечения эффективного управления подготовкой спортсмена на этапах совершенствования спортивного мастерства и высшего спортивного мастерства разрабатываются индивидуальные тренировочные программы, раскрывающие направленность, содержание, порядок, последовательность и сроки осуществления тренировочных и внетренировочных заданий, связанных с достижением индивидуальных целей спортивной подготовки в соответствии с индивидуальным планом спортивной подготовки.

Успех реализации тренировочной программы обусловлен обоснованным определением состава тренировочных средств и режима тренировочной работы с учётом специализации, индивидуальных особенностей, уровня подготовленности спортсмена и направленности тренировочного процесса.

Рекомендации при разработке индивидуальных тренировочных программ:

- индивидуальная тренировочная программа разрабатывается на мезоцикл с учётом индивидуального плана спортивной подготовки, основной направленности тренировочного процесса в мезоцикле;

- нагрузка определяется в соответствии с задачами периода годичной подготовки и с учётом основной направленности микроциклов;

- при разработке индивидуальных тренировочных программ и определении структуры, содержания, объёмов, режимов работы необходимо ориентироваться на общие задачи периодов годичной подготовки, в рамках которых разрабатывается тренировочные программы.

VI. УСЛОВИЯ РЕАЛИЗАЦИИ ДОПОЛНИТЕЛЬНОЙ ОБРАЗОВАТЕЛЬНОЙ ПРОГРАММЫ СПОРТИВНОЙ ПОДГОТОВКИ

6.1. Материально-технические условия реализации Программы

Требования к материально-техническим условиям реализации этапов спортивной подготовки предусматривают (в том числе на основании договоров, заключенных в соответствии с гражданским законодательством Российской Федерации, существенным условием которых является право пользования соответствующей материально-технической базой и (или) объектом инфраструктуры):

- наличие тренировочного спортивного зала; наличие тренажерного зала;

- наличие раздевалок, душевых;

- наличие медицинского пункта, оборудованного в соответствии с приказом министерства здравоохранения Российской Федерации от 19.05.2026 г. № 484н «Об утверждении порядка организации оказания медицинской помощи лицам, занимающимся физической культурой и спортом (в том числе при подготовке и проведении физкультурных мероприятий и спортивных мероприятий), включая порядок медицинского осмотра лиц, желающих пройти спортивную подготовку, заниматься физической культурой и спортом в организациях и (или) выполнить нормативы испытаний (тестов) Всероссийского физкультурно-спортивного комплекса „Готов к труду и обороне“ (ГТО)“, и форм медицинских заключений о допуске к участию в физкультурных и спортивных мероприятиях»**;**

- обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки (Таблица 22);

- обеспечение спортивной экипировкой (Таблица 23), обеспечение обучающихся проездом к месту проведения спортивных мероприятий и обратно;

- обеспечение обучающихся питанием и проживанием в период проведения спортивных мероприятий;

- медицинское обеспечение обучающихся, в том числе организацию систематического медицинского контроля.

Таблица 22

Обеспечение оборудованием и спортивным инвентарем, необходимыми для прохождения спортивной подготовки

N п/п	Наименование оборудования и спортивного инвентаря	Единица измерения	Количество изделий
1.	Батут спортивный со страховочными матами	штук	1
2.	Бревно гимнастическое женское	штук	1
3.	Бревно гимнастическое напольное женское	штук	1
4.	Бревно гимнастическое переменной высоты женское	штук	1
5.	Брусья гимнастические женские	штук	1
6.	Брусья гимнастические мужские	штук	1
7.	Гантели переменной массы (от 2 до 6,5 кг)	комплект	1
8.	Грибок гимнастический напольный мужской	штук	1
9.	Грибок гимнастический с 1 ручкой мужской	штук	1
10.	Дорожка акробатическая надувная или батутная	штук	1
11.	Дорожка акробатическая фиберглассовая и (или) на пружинах	комплект	1
12.	Дорожка для разбега для опорного прыжка	комплект	1
13.	Жерди для параллельных брусьев мужские	комплект	1
14.	Жерди для разновысоких брусьев женские	комплект	1
15.	Защитные накладки на разновысокие брусья, параллельные брусья, перекладину, бревно	комплект	1
16.	Зеркало настенное (12х2 м)	штук	1
17.	Канат для лазания (диаметр 30 мм)	штук	2
18.	Ковер для вольных упражнений	штук	1
19.	Конь гимнастический маховый мужской	штук	1
20.	Стол гимнастический прыжковый переменной высоты	штук	1
21.	Магнезия спортивная	кг	на обучающегося
			0,2
22.	Магнезница закрытая	штук	4
23.	Мат гимнастический	штук	50
24.	Мат поролоновый (200х300х40 см)	штук	2
25.	Маты обкладки под гимнастические снаряды	комплект	1
26.	Мостик гимнастический	штук	6
27.	Музыкальный центр	штук	1
28.	Обкладки опор гимнастических снарядов	комплект	1
29.	Палка гимнастическая	штук	10
30.	Палка для остановки колец	штук	1

31.	Перекладина гимнастическая	штук	1
32.	Перекладина гимнастическая переменной высоты (универсальная)	штук	1
33.	Подвеска блочная с кольцами гимнастическими	пар	1
34.	Подставка для страховки	штук	2
35.	Поролон для страховочных ям (на 1 м³ ямы)	кг	40
36.	Рама с кольцами гимнастическими	штук	1
37.	Скакалка гимнастическая	штук	20
38.	Скамейка гимнастическая	штук	8
39.	Стенка гимнастическая	штук	6

Таблица 23

Спортивная экипировка, передаваемая в индивидуальное пользование											
N п/п	Наименование	Единица измерения	Расчетная единица	Этапы спортивной подготовки							
				Этап начальной подготовки		Учебно-тренировочный этап (этап спортивной специализации)		Этап совершенствования спортивного мастерства		Этап высшего спортивного мастерства	
				количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)	количество	срок эксплуатации (лет)
1.	Комплект соревновательной формы (женский) (купальник с длинным и (или) коротким рукавом)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
2.	Комплект соревновательной формы (мужской) (трико, купальник, шорты)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
3.	Костюм спортивный тренировочный	штук	на обучающегося	-	-	1	2	1	2	1	2
4.	Кроссовки	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
5.	Накладки наладонные (женские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1
6.	Накладки наладонные (мужские)	пар	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
7.	Футболка (короткий рукав)	штук	на обучающегося	-	-	1	1	2	1	2	1
8.	Чешки гимнастические	пар	на обучающегося	-	-	1	1	1	1	1	1

6.2. Кадровые условия реализации Программы

При реализации дополнительной образовательной программы спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика» в Учреждении соблюдаются требования к укомплектованности и квалификации кадрового состава.

В соответствии с Требованиями, утвержденным Приказом министерства физической культуры и спорта Краснодарского края от 09.11.2022 № 1843 «Об утверждении положений и условий развития детско-юношеского спорта в целях подготовки спортивных сборных команд Краснодарского края и спортивного резерва для спортивных сборных команд Краснодарского края», требованиями Федерального стандарта спортивной подготовки по виду спорта «спортивная гимнастика», с учетом количества и квалификации обучающихся, в МАУ ДО СШ № 1 им. С.Т. Шевченко определён кадровый состав лиц учреждения, необходимый для реализации данной Программы (Таблица № 24).

Таблица № 24

Кадровый состав лиц учреждения,
необходимый для реализации Программы

Должность
Административно-управленческий персонал
Директор
Заместитель директора по УВР
Заведующий хозяйством
Педагогический персонал
Старший тренер-преподаватель
Тренер-преподаватель
Инструктор-методист
Учебно-вспомогательный персонал
Делопроизводитель
Специалист по закупкам

Для проведения учебно-тренировочных занятий и участия в официальных спортивных соревнованиях на всех этапах спортивной подготовки, кроме основного тренера-преподавателя, допускается привлечение тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) по видам спортивной подготовки,

по иным видам спорта с учетом специфики вида спорта «спортивная гимнастика», помощника тренера-преподавателя, спортсмена-инструктора, а также привлечение иных специалистов Учреждения, осуществляющих спортивную подготовку.

Кроме тренера-преподавателя (тренеров-преподавателей) к работе с обучающимися могут привлекаться специалисты по спортивной акробатике, прыжкам на батуте, а также хореографы, аккомпаниаторы, звукорежиссеры, концертмейстеры.

Уровень квалификации лиц, осуществляющих спортивную подготовку в Учреждении, соответствует требованиям, установленным профессиональным стандартом «Тренер-преподаватель», утвержденным приказом Минтруда России от 24.12.2020 № 952н (зарегистрирован Минюстом России 25.01.2021, регистрационный № 62203), профессиональным стандартом «Специалист по инструкторской и методической работе в области физической культуры и спорта», утвержденный приказом Минтруда России от 21.04.2022 № 237н (зарегистрирован Минюстом России 27.05.2022, регистрационный № 68615), профессиональным стандартом «Спортсмен», утвержденным приказом Минтруда России от 28.03.2019 № 194н (зарегистрирован Минюстом России 25.04.2019, регистрационный № 545150, или Единым квалификационным справочником должностей руководителей, специалистов и служащих, раздел

«Квалификационные характеристики должностей работников в области физической культуры и спорта», утвержденным приказом Минздравсоцразвития России от 15.08.2011 № 916н (зарегистрирован Минюстом России 14.10.2011, регистрационный № 22054).

Непрерывность профессионального развития тренеров-преподавателей заключается в систематическом повышении квалификации. Согласно п. 2 ч. 5 ст. 47 Федерального закона от 29.12.2012 № 273-ФЗ «Об образовании в РФ» педагогические работники имеют право на повышение квалификации не реже чем один раз в три года, или профессиональную переподготовку в организациях, имеющих лицензию на право ведения данного вида образовательной деятельности.

Тренеры-преподаватели Учреждения постоянно повышают профессиональную подготовку, участвуя в тренерских, судейских семинарах, анализируют результаты выступлений на соревнованиях своих обучающихся, изучают опыт работы тренеров высокого класса, просматривают и анализируют выступления ведущих гимнастов на всероссийских и международных соревнованиях.

6.3. Информационно-методические условия реализации Программы

Информационное обеспечение Программы включает в себя следующие информационные материалы:

Список литературных источников**,** рекомендуемых при реализации Программы:

1. Аркаев Л.Я., Сучилин Н.Г. Как готовить чемпионов. – М.: Физкультура и спорт, 2004. -328 с.

2. Бондарчук А.П. Периодизация спортивной тренировки. – Киев: Олимпийская литература, 2005. - 303 с.

3. Белкин А. А. Идеомоторная подготовка в спорте. - М.: ФиС, 2003.

4. Богеи М.М. Обучение двигательным действиям. -М.: ФиС, 1983.

5. Богомолов А., Каракашъянц К., Козлов Е. Психологическая подготовка гимнастов.М.: ФиС, 1974.

6. Болобан В.Н. Обучение в спортивной акробатике. - Киев: Здоров'я 1986.

7. Гавердовский Ю. О махах, бросках, оборотах. Гимнастика: Ежегодник. - М.: Сов. спорт, 1989.

8. Гавердовский Ю.К. Техника гимнастических упражнений. - М., Терра-спорт, 2002.

9. Гимнастическое многоборье. Женские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского. - М.: ФиС, 1987.

10. Гимнастическое многоборье. Мужские виды / Под ред. Ю.К. Гавердовского - М.: ФиС, 1986.

11. Деркач А.А., Исаев А. А. Педагогическое мастерство тренера. - М.:ФиС, 1981.

12. Евсеев С. П. Тренажеры в гимнастике. - М.: Физкультура и спорт, 1992.

13. Коренберг В.Б. Внимание деталям! - М.: ФиС, 1972.

14. Коренберг В.Б. Надежность исполнения в гимнастике. - М.: ФиС, 1970.

15. Менхии Ю.В. Физическая подготовка в гимнастике. - М.: ФиС, 1989.

16. Спортивная гимнастика / Под ред. Ю.К. Гавердовского, В.М. Смолевского. - М.: ФиС, 1979.

17. Сучилии Н. Г. Гимнаст в воздухе (соскоки прогрессирующей сложности). - М: ФиС, 1978.

18. Теория спорта: Учебник / Под ред. В.Н. Платонова. - Киев: Вища школа, 1987.

19. Смолевский В.М., Гавердовский Ю.К. Спортивная гимнастика. -Киев: Олимпийская литература, 1999.

20. Верхошанский Ю.В. Основы специальной физической подготовки спортсменов. - М.: Физкультура и спорт, 1988. - 331 с.

21. Волков В.М. Восстановительные процессы в спорте. – М.: Физкультура и спорт, 1983. – 129 с.

22. Годик М.А Совершенствование силовых качеств // Современная система спортивной тренировки. - М.: "САМ", 1995.

23. Годик М.А. Контроль тренировочных и соревновательных нагрузок. – М.: Физкультура и спорт, 1980 – 136 с.

24. Горбунов Г.Д. Психопедагогика спорта [Текст] / Г.Д.Горбунов. - 3-е изд., испр. – М.: Советский спорт, 2007. – 296 с.: ил.

25. Губа В.П. Резервные возможности спортсменов: монография / В.П.Губа, Н.Н.Чесноков. – М.: Физическая культура, 2008. – 146 с.

26. Захаров Е.Н., Карасев А.В., Сафонов А.А. Энциклопедия физической подготовки: Методические основы развития физических качеств / Под общей ред. А.В.Карасева. - М.: Лептос, 1994. - 368 с.

27. Зациорский В.М. Физические качества спортсмена. / Основы теории и методики воспитания. М.: Физкультура и спорт, 1970. - 200 с.

28. Иванов В.В. Комплексный контроль в подготовке спортсменов. М.: Физкультура и спорт, 1987. - 256 с.

29. Ивойлов А.В. Помехоустойчивость движений спортсмена. М.: Физкультура и спорт, 1986. - 110 с.

30. Карпман В.Л. и др. Тестирование в спортивной медицине. – М.: ФиС, 1988. – 208 с.

31. Матвеев Л.П. Общая теория спорта и ее прикладные аспекты: учебник для вузов физической культуры / Л.П.Матвеев. - 5-е изд., испр. и доп. – М.: Советский спорт, 2010. – 340 с.: ил.

32. Матвеев Л.П. Основы общей теории спорта и системы подготовки спортсменов. - К.: Олимпийская литература, 1999.- 320с.

33. Матвеев Л.П. Основы спортивной тренировки. – М.: Физкультура и спорт, 1977. – 271 с.

34. Мельников В.Н. Психология - Учебник для институтов физической культуры – М.: Физкультура и спорт, 1987. – 138 с.

35. Никитушкин В.Г. и др. Организационно-методические основы подготовки спортивного резерва: монография / В.Г.Никитушкин, П.В.Квашук, В.Г.Бауэр. – М.: Советский спорт, 2005. – 232 с.: ил.

36. Никитушкин В.Г. Система подготовки спортивного резерва – М.: ВНИИФК, 1994. – 320 с.

37. Платонов В.Н. Подготовка квалифицированных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт, 1986. – 285 с.

38. Платонов В.Н. Система подготовки спортсменов в олимпийском спорте. Общая теория и ее практические приложения [Текст] / В.Н.Платонов. – М.: Советский спорт, 2005. – 820 с.: ил.

39. Родионов А. В. Влияние психических факторов на спортивный результат. – М.: ФиС, 1983. – 112 с.

40. Ростовцев В.Л. Современные технологии спортивных достижений. – М.: «ВНИИФК», 2007. – 199 с.

41. Суслов Ф.П., Сыч В.Л., Шустин Б.Н. Современная система спортивной тренировки. – М.: САМ, 1995. – 445 с.

42. Теория и методика физической культуры: учебник для ВУЗов/ под ред. Ю.Ф. Курамшина.- М.: Советский спорт, 2010.-464 с.

43. Филин В.П. Воспитание физических качеств у юных спортсменов. – М.: Физкультура и спорт. 1974. – 232 с.

44. Филин В.П. Теория и методика юношеского спорта. Учебное пособие для институтов и техникумов физической культуры. – М.: Физкультура и спорт. – 1987. – 128 с.

45. Филин В.П., Фомин Н.А. Основы юношеского спорта. – М.: Физкультура и спорт, 1980. – 255 с.

46. Хрущёв С.В., Круглый М.М. Тренеру о юном спортсмене. – М.: Физкультура и спорт, 1982. – 143 с.

Перечень Интернет-ресурсов, необходимых для использования при реализации Программы:

1. Официальный интернет-сайт Министерства спорта Российской Федерации [Электронный ресурс] (http://www.minsport.gov.ru/).

2. Официальный интернет-сайт Министерства образования и науки Российской Федерации [Электронный ресурс] (http://минобрнауки.рф/)

3. Официальный интернет-сайт Федерации Спортивной Гимнастики России [Электронный ресурс] (http://www.sportgymrus.ru/)

4. Официальный интернет-сайт Российского антидопингого агентства РУСАДА [Электронный ресурс] (http://www.rusada.ru/).

5. Официальный интернет-сайт Всемирного антидопингого агентства ВАДА [Электронный ресурс] (https://www.wada-ama.org/).

6. Официальный интернет-сайт научно-теоретического журнала «Теория и практика физической культуры» (http://lib.sportedu.ru/press/tpfk/).

Приложение № 1
к дополнительной образовательной
программе спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

**ТЕСТЫ по видам подготовки,
не связанных с физическими нагрузками,
для оценки результатов освоения Программы**

Для этапа начальной подготовки 2 и 3 годов обучения (ЭНП-2, ЭНП-3)

№	тесты	варианты ответов
1	С чего правильно начинать день?	а) с зарядки б) с завтрака в) с песни
2	Как в гимнастике называется равновесие?	а) «ворона» б) «ласточка» в) «цапля»
3	Как выполняется «колесо»?	а) вперед б) назад в) боком
4	Как расшифровывается ОФП?	а) очень физическая подготовка б) общая физическая подготовка в) ответственная физическая подготовка
5	Какой из этих гимнастических снарядов не используется в соревнованиях мужчин?	а) брусья б) кольца в) бревно

Для учебно-тренировочного этапа 1 года обучения (УТЭ-1)

№	тесты	варианты ответов
1	Какой спортивный разряд идет после 1 юношеского спортивного разряда?	а) 2 юношеский спортивный разряд б) 3 спортивный разряд в) 2 спортивный разряд
2	Какой девиз у Олимпийских игр?	а) Быстрее б) Выше в) Сильнее г) все вышеперечисленные
3	Как правильно спускаться по канату?	а) спрыгивать б) соскальзывать в) держась ногами, перебирая руками, спуститься вниз
4	Какой символ Олимпийских игр?	а) треугольники б) кольца в) квадраты
5	Что такое акробатическая связка?	а) набор двух и более акробатических элементов б) набор хореографических прыжков в) набор кувырков и поворотов

Для учебно-тренировочного этапа 2 года обучения (УТЭ-2)

№	тесты	варианты ответов
1	Входит ли спортивная гимнастика в программу Олимпийских игр?	а) входит б) не входит в) не знаю
2	Что такое «фляк»	а) танец б) элемент в) прыжок
3	Сколько снарядов в мужском многоборье спортивной гимнастики?	а) 4 б) 5 в) 6
4	Кто такой Геннадий Карпович Казаджиев?	а) участник Великой Отечественной войны б) Заслуженный тренер СССР в) Почетный гражданин города Краснодара г) все ответы правильные
5	Как расшифровывается аббревиатура на значке – Г Т О?	а) гражданско-товарищеское общество; б) горнист труби отбой; в) готов к труду и обороне.

Для учебно-тренировочного этапа 3 года обучения (УТЭ-3)

№	тесты	варианты ответов
1	На каком снаряде упражнение выполняется под музыку?	а) на бревне б) на вольных упражнениях в) на перекладине
2	Опорный прыжок выполняется:?	а) с разбега б) с места в) с подскока
3	Подъем разгибом выполняется:?	а) на прямые руки б) на согнутые руки в) не знаю
4	Олимпийский порядок прохождения снарядов в женской спортивной гимнастике?	а) опорный прыжок, брусья, бревно, вольные упражнения б) бревно, опорный прыжок, вольные упражнения, брусья в) вольные упражнения, брусья, бревно, опорный прыжок
5	Олимпийский порядок прохождения снарядов в мужской спортивной гимнастике?	а) опорный прыжок, брусья, конь, кольца, перекладина, вольные упражнения б) опорный прыжок, брусья, вольные упражнения, конь, кольца, перекладина в) вольные упражнения, конь, кольца, опорный прыжок, брусья, перекладина

Для учебно-тренировочного этапа 4 года обучения (УТЭ-4)

№	тесты	варианты ответов
1	В какой стране проходили зимние олимпийские игры в 2014 году?	а) Япония б) Россия в) Китай
2	Какой размер ковра для вольных упражнений без страховочной зоны?	а) 11 х 11 м б) 12 х 12 м в) 14 х 14 м
3	Какое время отводится участнику соревнований для разминки на параллельных и разновысоких брусьях?	а) 30 сек б) 50 сек в) без ограничения
4	Сколько стоит элемент трудности «Д»	а) 0,3 б) 0,4 в) 0,5
5	Что такое челночный бег?	а) разновидность беговых видов б) бег на короткие дистанции с постоянной сменой направления в) бег на короткие дистанции

Для учебно-тренировочного этапа 5 и 6 годов обучения (УТЭ-5, УТЭ-6)

№	тесты	варианты ответов
1	Что обозначают Олимпийские кольца?	а) города б) континенты в) страны
2	Какое может быть положение тела при выполнении двойного сальто?	а) согнувшись б) прогнувшись в) в группировке г) все варианты
3	Если спортсмен не представился до или после выполнения упражнения. Какая сбавка?	а) 0,1 б. б) 0,3 б. в) 0,5 б.
4	Сколько сантиметров составляет ширина бревна?	а) 8 см б) 10 см в) 12 см
5	Из чего складывается оценка «Д» в спортивной гимнастике?	а) стоимость трудности элементов + надбавки за соединения + специальные требования к композиции б) специальные требования к композиции + стоимость трудности элементов в) специальные требования к композиции + надбавки за соединения

Для этапа совершенствования спортивного мастерства до года обучения (ССМ-1)

№	тесты	варианты ответов
1	Что такое специальные требования?	а) набор обязательных акробатических и хореографических элементов б) набор акробатических связок в) набор хореографических прыжков
2	Максимальная длина разбега при выполнении опорного прыжка	а) 20 м б) 25 м в) без ограничения
3	Имеют ли право спортсмены выступать на два разряда выше присвоенного им спортивного разряда?	а) да б) нет в) не знаю
4	Какая сбавка за повторный выход на помост после выполнения упражнения?	а) нет сбавки б) 0,3 б. в) 0,5 б.
5	Какая сбавка за выступление в неправильном порядке одного или нескольких спортсменов одной команды?	а) нет сбавки б) 1,0 балл с командной оценки на соответствующем снаряде в) 1,0 балл с оценки каждого спортсмена, выступившего в неправильном порядке, на соответствующем снаряде

Для этапа совершенствования спортивного мастерства свыше двух лет (ССМ свыше 2-х лет)

№	тесты	варианты ответов
1	Какой бригадой считается трудность элементов?	а) бригадой Д б) бригадой И в) бригадой Д и И
2	Какая применяется сбавка за нарушение, касающееся снарядов (например: неправильное использование дополнительных матов или перестановка пружин у моста)?	а) 0,3 б. б) 0,5 б. в) 1,0 б.
3	Какая сбавка за падение на снаряд?	а) 0,5 б) 0,3 в) 1,0
4	Что такое «междумах»?	а) это вис перед элементом б) это пустой вис или отмах, который не нужен для исполнения следующего элемента в) это мах после элемента
5	Какая сбавка при легком касании снаряда ступнями (брусья)?	а) 0,1 б) 0,3 в) 0,5

Для этапа высшего спортивного мастерства (ВСМ)

№	тесты	варианты ответов
1	Какая сбавка производится с команды при выступлении участников команды не в единой форме?	а) 0,5 б. б) 1,0 б. 2,0 б.
2	На открытии Олимпийских игр команды идут в порядке алфавита страны-организатора. Но впереди всегда шествует команда одной и той же страны. Какой?	а) Греции б) США в) России
3	Применяется ли сбавка/ наказание за неучастие спортсмена в церемонии награждения?	а) нет б) да, 0,3 б. с окончательной суммы баллов спортсмена в) да, аннулируется результат, общая оценка команды и спортсмена, участвующего в личных соревнованиях
4	Можно ли увеличивать высоту перекладины, колец, жердей разновысоких брусьев?	а) нет б) да, с разрешения тренера в) да, с разрешения главного судьи
5	Можно ли использовать на вольных упражнениях музыку со словами?	а) можно б) нельзя в) не знаю

Положительным итогом сдачи тестов «зачет» является 4 правильных ответа из пяти тестов.

Приложение № 2
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки
по виду спорта «спортивная гимнастика»

Учебно-тематический план

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 1-го года обучения (НП-1)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		**64-70**
- строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижения, размыкание, смыкание	
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловища вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки в длину с места	
- элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кросс до 500 метров	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног	
- подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками, бегом на четвереньках. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
2.Специальная физическая подготовка:		**36-42**

- упражнения для развития ловкости	Прыжки на скакалке, балансирование с стойке на одной ноге, прыжки с поворотом, подбрасывание и ловля предмета, отжимания с хлопками, кувырки вперед-назад, эстафеты с препятствиями	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени; из седа на полу наклоны вперед; из седа ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; мост из положения лежа, махи ногами вперед, назад, в сторону из положения лежа и стоя; шпагаты	
- упражнения для развития быстроты, силы	Напряженное сгибание и разгибание фаланг пальцев и рук в целом; поднимание и опускание рук (медленно и быстро) прямых рук вверх, вперед, в стороны; сгибание и разгибание рук в упоре на гимнастической скамейке; приседания ноги вместе, врозь, на одной ноге с опорой руки; подтягивания в висе лежа; вис на перекладине на время, вис углом; лазание по канату с помощью ног; из положения лежа на спине, ноги закреплены, руки за головой в «замке», наклоны вперед (медленно и быстро); лежа на спине поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (медленно и быстро); прыжок в длину с места, бег на месте высоко поднимая ноги, с захлёстыванием голени назад	
- упражнения на приземление	Спрыгивание с высоты 20-50 см на точность приземления, прыжки с поворотом на точность приземления	
- упражнения на батуте	Ходьба, прыжки с прямыми ногами, качи- руки на пояс, качи с движением рук, сесть-встать, на колени-встать.	
3. Техническая подготовка:		**113-119**
- хореография	Элементы классического танца у опоры: - Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги. - Наклоны назад по 1позиции, лицом к опоре, гранд батман жете – махи ногами выше 90° Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении. На середине. - Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. - Шаги вальса вперед, в сторону; - Постановка рук- подготовительная,1,2,3 позиции рук и их произвольное комбинирование; - Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны, волны туловищем;	

	- Равновесия: стойка на носках (держать4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая согнута вперед «цапля»; - Поворот переступанием на 180-360°, повороты на одной ноге на 180°; - Прыжки на двух ногах; с двух на одну, другая назад; с одной ноги на другую (небольшим шагом вперед), толчком двумя прыжок ноги врозь.	
- обучение элементам на снарядах гимнастичес-кого многоборья	Мальчики: Вольные упражнения – кувырки вперед, назад, «мост», шпагаты, стойка на лопатках, равновесия; Конь - в упоре спереди махи ногами влево-вправо – перемах левой вперед, соскок прогнувшись с поворотом на 90° левым боком к коню; Кольца – размахивания в висе – махом вперед вис согнувшись – вис прогнувшись – вис согнувшись – махом назад соскок прогнувшись; Опорный прыжок – с разбега прыжок в упор присев и прыжок вверх прогнувшись; Брусья (низкие) – прыжком упор углом (3 сек) – сед ноги врозь – из седа поднимая ноги мах назад – мах вперед – махом назад соскок прогнувшись в сторону; Перекладина – подъем переворотом в упор прогнувшись – из упора силой опускание вперед в вис углом (3 сек) – из виса углом мах назад, мах вперед (махи изгибами) – махом назад соскок прогнувшись. Девочки: Вольные упражнения – кувырки вперед, назад, «мост», шпагаты, прыжок вверх прогнувшись; Опорный прыжок – с разбега вскок на горку матов (70 см) на прямые ноги - соскок прогнувшись; Брусья – Вис на нижней жерди – подъем переворотом в упор – опускание в вис- продев прямых ног в вис согнувшись – продев прямых ног в вис углом (3 сек) – опуская ног соскок; Бревно – прыжки с двух на две – связка шагов (приставные, через поднимание ноги вперед с последующим сгибанием и касанием носка колена «Цапелька», в приседе, на полупальцах) – равновесие – соскок прогнувшись.	
- обязательная программа 3-2 юношеских разрядов	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 3 и 2 юношеских разрядов на всех видах гимнастического многоборья	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		**3-4**
История возникновения вида спорта «спортивная гимнастика» и его развитие	Зарождение и развитие вида спорта «спортивная гимнастика». Характеристика вида спорта и его отличительные особенности.	

Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	
Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Понятие о травматизме.	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной техники выполнения элементов. Теоретические знания по технике их изучения.	
Режим дня и питание обучающихся	Режим дня, режим тренировок и отдыха. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Режим сна и отдыха	Рекомендации по режиму сна и отдыха обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Понятие – допинговые средства. Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.	

ЭТАП НАЧАЛЬНОЙ ПОДГОТОВКИ 2-го и 3-го годов обучения (НП-2, НП-3)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		**54-62**
- строевые упражнения	Построения, перестроения, передвижения, размыкание, смыкание	
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- элементы легкой атлетики	Бег 20, 30, 60 метров. Кросс до 500 метров. Прыжки с разбега	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	
- подвижные игры, эстафеты	Подвижные игры с бегом, прыжками, бегом на четвереньках, бег «паучком» спиной вперед. Эстафеты с препятствиями, с предметами	
2.Специальная физическая подготовка:		**78-87**
- упражнения для развития ловкости	Общеразвивающие упражнения для рук, ног, туловища без предметов. Положения рук - в стороны, вперед, вверх, назад, перед грудью, к плечам, за голову. Для ног - поднимание ноги вперед, в сторону, отведение ноги назад, прыжки на одной, двух ногах, со сменой ног впереди и сзади. Для туловища- наклоны вперед, в стороны, назад, повороты влево, вправо. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо. Прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, ноги скрестно, с поворотами, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	

- упражнения для развития быстроты, силы	Подтягивание в висе, поднимание ног из виса до 90°и выше; удержание положения виса на 90°; сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания ноги вместе, врозь, на одной ноге с опорой руки; вис на перекладине на время, вис углом; лазание по канату с помощью ног; наклоны вперед (медленно и быстро); лежа на спине поднимание прямых ног до касания опоры за головой и возвращение в исходное положение (медленно и быстро); прыжок в длину с места, бег на месте высоко поднимая ноги, с захлёстыванием голени назад, прыжок в глубину с отскоком на возвышенность	
- упражнения на приземление	Спрыгивание с возвышения 20-50 см на точность приземления, спрыгивание с возвышенности 20 см с поворотом на 180°, прыжки с поворотом на точность приземления	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°	
3. Техническая подготовка:		**150-159**
- хореография	Элементы классического танца у опоры: - Релеве - подъем на полупальцы (I, III, V- п.ног), Деми плее - полуприсед, батман тандю – выставление ноги на носок, батман тандю жете – махи на высоту 45°, пассе-нога согнута, колено в сторону, носок у колена опорной ноги. - Наклоны назад по 1 позиции, лицом к опоре, гранд батман жете – махи ногами выше 90° Все изучаемые упражнения выполняются лицом к опоре, в медленном темпе, с фиксацией ноги или туловища в нужном положении. На середине. - Танцевальные шаги: приставной шаг вперед, в сторону, назад. Переменный шаг вперед, шаг польки, шаг галопа, подскоки. - Шаги вальса вперед, в сторону; - Постановка рук - подготовительная,1,2,3 позиции рук и их произвольное комбинирование; - Волны руками: вместе, поочередно, вперед, в стороны, волны туловищем; - Равновесия: стойка на носках (держать4-8 счетов), стойка на одной ноге «ласточка», стойка на одной ноге, другая согнута вперед «цапля»;	
	- Поворот переступанием на 180-360°, повороты на одной ноге на 180°; - Прыжки на двух ногах; с двух на одну, другая назад; с одной ноги на другую (небольшим шагом вперед), толчком двумя прыжок ноги врозь.	

- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	Мальчики: Вольные упражнения – перекаты вперед со стойки на руках, перекат назад в стойку на руках, полет прогнувшись в кувырок, кувырки вперед, назад, равновесие «ласточка» и боковое, темповой подскок «вальсет», прыжок назад на спину на горку матов, фляк с места; Конь – серия перемахов, круги на грибке; Кольца – размахивания в висе, висы согнувшись, прогнувшись, упоры, выкрут назад из виса согнувшись, соскоки махом назад и махом вперед; Опорный прыжок – вскок на горку матов согнув ноги, ноги врозь, прыжок в стойку на руках, переворот через горку матов; Брусья (низкие) – размахивания в упоре с прогрессирующей амплитудой, стойка на плечах из седа ноги врозь, упор углом, высокий угол в упоре, махом назад соскок прогнувшись в сторону; Перекладина – размахивания изгибами хватом сверху, бросковые размахивания в висе в лямках на перекладине. Девочки: Вольные упражнения – прыжком длинный кувырок вперед, кувырок назад в стойку на руках, перевороты вперед, назад, боком, темповой подскок «вальсет», прыжок назад на спину на горку матов, фляк с места; Опорный прыжок – прыжок в стойку на руках на горку матов (90 см), переворот через горку матов; Брусья – размахивания изгибами хватом сверху на верхней жерди, размахивания изгибами, бросковые размахивания в висе в лямках; Бревно – равновесия – вертикальное, боковое, «ласточка», седы и упоры продольно и поперек, положения лежа на спине, животе, прыжки, подскоки, повороты на 1й и 2х ногах, кувырки.	
- обязательная программа 3-2 юношеских разрядов	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 3 и 2 юношеских разрядов на всех видах гимнастического многоборья	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		**4-6**
Развитие вида спорта «спортивная гимнастика»	Развитие вида спорта «спортивная гимнастика» в мире, России, Краснодарском крае. Автобиографии и спортивный путь выдающихся спортсменов, чемпионов мира, Европы. Выдающиеся гимнасты Краснодарского края	
Физическая культура – важное средство физического развития и укрепления здоровья человека	Понятие о физической культуре и спорте. Формы физической культуры. Физическая культура как средство воспитания трудолюбия, организованности, воли, нравственных качеств и жизненно важных умений и навыков.	

Гигиенические основы физической культуры и спорта, гигиена обучающихся при занятиях физической культурой и спортом	Понятие о гигиене и санитарии. Уход за телом, полостью рта и зубами. Гигиенические требования к одежде и обуви. Соблюдение гигиены на спортивных объектах.	
Закаливание организма	Знания и основные правила закаливания. Закаливание воздухом, водой, солнцем. Закаливание на занятиях физической культуры и спортом.	
Самоконтроль в процессе занятий физической культуры и спортом	Ознакомление с понятием о самоконтроле при занятиях физической культурой и спортом. Дневник самоконтроля. Его формы и содержание. Понятие о травматизме.	
Теоретические основы обучения базовым элементам техники и тактики вида спорта	Понятие о правильной техники выполнения гимнастических элементов. Теоретические знания по технике изучения подводящих упражнений	
Режим дня и питание обучающихся	Режим учебно-тренировочного процесса и отдыха. Роль питания в жизнедеятельности. Рациональное, сбалансированное питание.	
Оборудование и спортивный инвентарь по виду спорта	Правила эксплуатации и безопасного использования оборудования и спортивного инвентаря.	
Режим сна и отдыха	Рекомендации по режиму сна и отдыха обучающихся. Значение сна для сохранения здоровья.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.	

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВОЧНЫЙ ЭТАП

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЧНЫЙ ЭТАП 1-го года обучения (УТЭ-1)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		**52-67**
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепление мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, салки, ведение мяча в движении	
2.Специальная физическая подготовка:		**141-156**
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	

- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибуляр-ного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
3. Техническая подготовка:		**266-280**
- хореография	Элементы классического танца у опоры: demi plie, grand plie со сменой позиций ног; battement tendu крестом, средний темп; Bt. tendu gete крестом 1, 3 п-я; Bt. fondu - поднимаясь на полупальцы опорной; Bt. frappe; rond de fambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад; grand Bt.gete; grand Bt. gete balanse; eleve lent; battement developpe - вперед, в сторону, назад; releve - быстрый темп. Элементы классического танца на середине: demi plie, grand plie со сменой позиций ног; Bt. tendu с движениями руками; Bt. tendu gete; Bt. fondu на всей стопе; grand Bt.gete; releve; прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям. Равновесия: вертикальное равновесие (нога вперед, в сторону, назад, с захватом). Прыжки: толчком одной с приземлением на две в различных направлениях (вперед, в сторону, назад); прыжок со сменой ног впереди; махом одной, толчком другой с поворотом на 180º в равновесие; прыжок шагом; толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу в равновесие; прыжок касаясь; толчком двумя, прыжок кольцом одной; толчком двумя, прыжок с поворотом на 360º, 540º. Повороты: приставлением ноги с различными положениями рук; скрестный поворот шагом вперед, назад; одноименный и разноименный на одной с поворотом на 180 º, 360º, руки в стороны; после акробатических элементов, в сочетании с равновесиями и элементами классического танца. Элементы танца: повторение элементов русского народного танца начальной подготовки; различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами; растанцовки на середине; элементы польки в сочетании с акробатическими элементами; вальсовый шаг вперед, в сторону в сочетании с прыжками (открытым, закрытым, шагом и т.п.), поворотами, равновесиями, различной работой рук; элементы современного танца (растанцовки: чарльстон, рок-н-ролл и т.д.).	

- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	Юноши: Вольные упражнения – темповые перевороты вперед – на одну, на две, фляк, сальто вперед, равновесие (любое), шпагат (любой), стойка на руках (3 сек) из любого исходного положения Конь (без ручак) – пять кругов в упоре поперек Кольца – из размахивания выкрут вперед прогнувшись, мах назад, махом вперед выкрут назад прогнувшись, мах вперед, мах назад, махом вперед соскок переворотом прогнувшись Опорный прыжок – переворот вперед через прыжковый стол (70-100 см) Брусья (низкие) – из положения стоя в середине брусьев подъем разгибом, мах назад, махом вперед угол (любой), любая стойка силой (3 сек), мах вперед, мах назад, махом вперед соскок боком в положение спиной к брусьям Перекладина – из размахивания подъем разгибом – отмах, оборот назад в упоре, спад мах дугой, мах назад, махом вперед поворот кругом в хват сверху, мах вперед, махом назад соскок прогнувшись Девушки: Опорный прыжок – переворот вперед через прыжковый стол или горку матов (105 см) Брусья – подъем разгибом, оборот назад в упоре, вис углом подъем двумя в упор сзади, через вис согнувшись соскок дугой Бревно – наскок в упор, силой, разводя ноги - продольный шпагат, любой медленный переворот, прыжок в шпагат, прыжок прогнувшись, любое равновесие, шаги галопа, соскок – рондат Вольные упражнения – рондат-фляк- отскок вверх, с 2-3 шагов темповой переворот на две, стойка-кувырок через прямые ноги, поворот на 1й ноге, прыжок в шпагат	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- обязательная программа 2 и 1 юн. разряда, 3 спортивного разряда;	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 юношеских разрядов, 3 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья	
- обязательная и произвольная программа 2 спортивного разряда	Разучивание отдельных элементов из обязательной и произвольной программ 2 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		**11-20**
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	

История возникновения олимпийского движения	Зарождение олимпийского движения. Возрождение олимпийской идеи. Международный Олимпийский комитет (МОК)	
Режим дня и питание обучающихся	Режим учебно-тренировочного и учебного процесса. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности.	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Деление участников по возрасту и полу. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.	

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЧНЫЙ ЭТАП 2-го года обучения (УТЭ-2)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		**52-67**
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, салки, ведение мяча в движении	
2.Специальная физическая подготовка:		**141-156**
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на акробатической дорожке: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, прыжки со скакалкой, прыжки на точность приземления	

- гимнастические упражнения	Упражнения на перекладине – висы и упоры, подтягивания, подъемы переворотом; на низком бревне – ходьба, прыжки, повороты, равновесия	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибуляр-ного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута	
3. Техническая подготовка:		**266-280**
- хореография	Элементы классического танца у опоры: demi plie, grand plie со сменой позиций ног; battement tendu крестом, средний темп; Bt. tendu gete крестом 1, 3 п-я; Bt. fondu - поднимаясь на полупальцы опорной; Bt. frappe; rond de fambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад; grand Bt.gete; grand Bt. gete balanse; eleve lent; battement developpe- вперед, в сторону, назад; releve - быстрый темп. Элементы классического танца на середине: demi plie, grand plie со сменой позиций ног; Bt. tendu с движениями руками; Bt. tendu gete; Bt. fondu на всей стопе; grand Bt.gete; releve; прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям. Равновесия: вертикальное равновесие (нога вперед, в сторону, назад, с захватом). Прыжки: толчком одной с приземлением на две в различных направлениях (вперед, в сторону, назад); прыжок со сменой ног впереди; махом одной, толчком другой с поворотом на 180º в равновесие; прыжок шагом; толчком двумя прыжок в шпагат с приземлением на одну ногу в равновесие; прыжок касаясь; толчком двумя, прыжок кольцом одной; толчком двумя, прыжок с поворотом на 360º, 540º. Повороты: приставлением ноги с различными положениями рук; скрестный поворот шагом вперед, назад; одноименный и разноименный на одной с поворотом на 180º, 360º, руки в стороны; после акробатических элементов, в сочетании с равновесиями и элементами классического танца. Элементы танца: различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами; растанцовки на середине; элементы польки в сочетании с акробатическими элементами; вальсовый шаг вперед, в сторону в сочетании с прыжками (открытым, закрытым, шагом и т.п.), поворотами, равновесиями, различной работой рук; элементы современного танца (растанцовки: чарльстон, рок-н-ролл и т.д.).	

- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	Юноши: Вольные упражнения – темповые перевороты вперед – на одну, на две, связки темповых переворотов, серия фляков, сальто назад, сальто вперед, равновесие (любое), один круг двумя-вторым кругом шпагат (любой) Конь– с наскока махом вправо, перемах правой вперед в упор верхом, мах влево с отпусканием левой руки, мах вправо с отпусканием правой руки, мах влево- перемах левой вперед в упор сзади, мах вправо- перемах правой назад в упор верхом, мах влево с отпусканием левой руки, мах вправо с отпусканием правой руки, махом влево перемах левой назад, два круга двумя в ручках, прямой переход в упор сзади, левая на ручке, правая на теле, круг двумя на ручке и теле, круг с поворотом кругом через упор поперек сзади, правая на ручке, левая на теле (немецкий круг), круг двумя на ручке и теле, перемах двумя назад и соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню Кольца – из размахивания два выкрута вперед прогнувшись, подъем махом назад в упор, угол, стойка силой (любая), опускание в упор и спад назад в вис согнувшись, два выкрута назад, соскок сальто назад прогнувшись Опорный прыжок – переворот вперед через прыжковый стол (125 см), переворот вперед сгибаясь-разгибаясь Брусья – на концах брусьев вис углом подъем разгибом в угол, стойка силой согнувшись (3 сек), отодвиг в вис и подъем махом вперед в упор на руках, подъём махом назад в упор, мах вперед, махом назад стойка на руках и поворот плечом вперед в стойку на руках, махом вперед сальто назад прогнувшись в соскок Перекладина – из размахивания подъем разгибом – отмах (45°-90°), большой оборот назад, махом вперед поворот кругом в хват сверху с поочередным отпусканием рук (45°-90°), вторым оборотом поворот на 180° в хват снизу (Келлеровский), большой оборот вперед, вторым оборотом прямой поворот плечом вперед в хват сверху, два больших оборота назад, сальто назад прогнувшись в соскок Девушки: Опорный прыжок – переворот вперед через прыжковый стол Брусья – подъем разгибом- отмах в стойку, оборот не касаясь, большой оборот назад, оборот назад в упоре стоя согнувшись соскок- большим махом назад сальто назад прогнувшись Бревно – переворот назад – фляк (слитно), медленный переворот вперед на одну ногу, прыжок в любой продольный шпагат, поворот на 1й ноге на 360°, соскок – рондат- сальто назад в группировке Вольные упражнения – рондат-фляк-темповое сальто – фляк- сальто назад в группировке (окрошка), серия гимнастических прыжков, один из которых толчком одной ноги с разведением ног 180° продольно, поворот на 1й ноге на 360°, рондат- фляк- сальто назад прогнувшись, темповой переворот вперед на две- темповой переворот вперед с 2х на две (фляк вперед)	

- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- обязательная программа 2 и 1 юн. разряда, 3 спортивного разряда;	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 юношеских разрядов, 3 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья	
- обязательная и произвольная программа 2 спортивного разряда	Разучивание отдельных элементов из обязательной и произвольной программ 2 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		**11-20**
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
Развитие спортивной акробатики в Краснодарском крае	История развития спортивной гимнастики в Краснодарском крае. Выдающиеся гимнасты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	

Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Возрастные группы. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов.	

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЧНЫЙ ЭТАП 3-го года обучения (УТЭ-3)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		**52-67**
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	стритбол, баскетбол, футбол, салки, ведение мяча в движении	
2.Специальная физическая подготовка:		**141-156**

- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки: на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибуляр-ного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед, сальто назад	
3. Техническая подготовка:		**266-280**
- хореография	Элементы классического танца у опоры: demi plie, grand plie со сменой позиций ног; battement tendu крестом, средний темп; Bt. tendu gete крестом 1, 3 п-я; Bt. fondu - поднимаясь на полупальцы опорной; Bt. frappe; rond de fambe par terre - в сочетании с подниманием ноги вперед, назад; grand Bt.gete; grand Bt. gete balanse; eleve lent; battement developpe - вперед, в сторону, назад; releve - быстрый темп. Элементы классического танца на середине: demi plie, grand plie со сменой позиций ног; Bt. tendu с движениями руками; Bt. tendu gete; Bt. fondu на всей стопе; grand Bt.gete; releve; прыжки по 1, 3, 2 невыворотным позициям.	

	Танцевальные шаги, элементы русского народного танца; движения свободной пластики: волны руками в равновесии, на шагах вальса. Взмахи руками в сочетании с прыжками, боковая волна; повороты на 360°, 540°, 720°; прыжки: касаясь, шагом, перекидной; различные соединения танцевальных элементов с хореографическими прыжками, акробатическими элементами, поворотами	
- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья	Юноши: Вольные упражнения – Переворот вперёд на одну - переворот вперёд на две - сальто вперёд в группировке, рондат – 3 фляка – сальто назад в группировке, сальто назад прямым телом, два круга двумя или двумя ноги врозь, кувырок назад в стойку с поворотом на 180° – кувырок вперёд через угол ноги врозь (угол «вне»), стойка силой ноги врозь, прямыми руками («спичаг») Конь – круги поперек, круги наружу, проходка вперёд («Мадьяр»), проходка назад («Шивадо»), круг с поворотом на 180° («Стойкли» или «Чешский круг»), соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню. Кольца - горизонтальный вис сзади, угол, стойка силой, выкруты вперед и назад, подъём махом назад в упор, соскок сальто назад прямым телом. Опорный прыжок - переворот вперёд, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь Брусья - из виса подъём разгибом в упор, махом назад стойка на руках, оборот под жердями в упор, стойка силой согнувшись ноги врозь (вместе) прямыми руками (спичаг), из стойки на руках мах вперёд, мах назад с поворотом на 180° плечом вперёд в стойку на руках– мах вперёд, мах назад с поворотом на 180° плечом назад в стойку на руках, сальто назад прямым телом (или сальто вперёд согнувшись) в соскок. Перекладина - подъём махом назад в стойку на руках, оборот назад в упоре в стойку на руках, большим махом поворот кругом с поочерёдным перехватом в хват сверху в стойку на руках, большой оборот с поворотом кругом в хват снизу («Келлеровский»), большой оборот вперёд хватом снизу; большим махом поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, большой оборот вперёд с поворотом кругом через стойку в хват сверху, сальто назад прямым телом в соскок Девушки: Опорный прыжок - переворот вперёд, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь, рондат Брусья - подъём разгибом - отмах в стойку на руках, большой оборот назад, мах вперед с поворотом на 180° с поочерёдным перехватом рук.(«санжировка»), соскок сальто назад прогнувшись Бревно - прыжковая связка из 3-х прыжков- прыжок шагом, прыжок прогнувшись, прыжок в шпагат с двух на две, переворот назад – фляк (слитно), сальто назад в группировке, поворот на 180° (в остановку) на одной ноге, вторая спереди на уровне горизонтали и выше, соскок- рондат, сальто назад в группировке с раскрыванием	

	Вольные упражнения – серия из двух гимнастических прыжков с одной ноги, один из которых с разведением ног в шпагат, рондат- темповое сальто назад- фляк- фляк- сальто назад в группировке, сальто вперед, темповой переворот вперед- сальто вперед в группировке, сальто вперед прогнувшись	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- обязательная программа 3 и 2 спортивных разрядов	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 3 и 2 спортивных разрядов на всех видах гимнастического многоборья	
- произвольная программа 2 спортивного разряда	Разучивание отдельных элементов произвольной программы 2 спортивного разряда на всех видах гимнастического многоборья.	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		**11-20**
Роль и место физической культуры в формирова-нии личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
Развитие спортивной акробатики в Краснодарском крае	История развития спортивной гимнастики в Краснодарском крае. Выдающиеся гимнасты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, само-анализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	

Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Возрастные группы. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях.	
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.	

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЧНЫЙ ЭТАП 4-го года обучения (УТЭ-4)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		**30-50**
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепление мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	

2.Специальная физическая подготовка:		**182-218**
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укреп-ления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед, сальто назад на батуте	
3. Техническая подготовка:		**386-422**
- хореография	Элементы классического танца у опоры: demi plie, grand plie со сменой позиций ног, в сочетании с releve, наклонами вперед, в сторону, назад; Bt. tendu в быстром темпе, с изменением темпа; Bt. tendu с полуприседом на опорной; double Bt. tendu с опусканием на пятку работающей ноги; Bt. gete с подъемом на полупальцы; сочетание Bt. fondu и Bt. frappe с releve; сочетание Bt. fondu с rond de gambe par terre; rond de gambe par terre в ускоренном темпе; grand Bt.gete; grand Bt gete	

	balanse; Bt. developpe в сочетании с demi plie, releve. Элементы классического танца на середине: Bt. tendu крестом; double Bt. tendu крестом; Bf. fondu крестом на всей стопе; rond de gambe par terre в медленном и среднем темпе; grand bt.gete в сочетании с demi plie на опорной. Равновесия: совершенствовать учебный материал предыдущих лет обучения; затяжка одной, двумя кольцом; боковое равновесие с опусканием плеч до горизонтали; низкое равновесие в шпагат; сочетать с прямой, обратной и боковой волной туловищем. Прыжки: совершенствовать прыжки предыдущих лет обучения; изучение перекидного прыжка в шпагат; изучение прыжка шагом со сменой ног в шпагат; прыжок кольцом, одной касаясь; прыжок «складка ноги врозь»; прыжок шагом в поперечный шпагат; толчком двумя прыжок с поворотом на 360º, 540º и т.д. с приземлением в шпагат. Повороты: усложнять одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями; повороты на 360º, 540º. Элементы танца: русский танец (растанцовки, разминки в стиле русского народного танца); молдавский (шаг с подскоком, бегущий шаг, боковой); испанский (glissad, длинные шаги, повороты на месте, позы); вальс: вальсовый шаг назад, вперед, с поворотом; в сочетании с бегом, прыжками, поворотами, равновесиями, различными шагами; элементы цыганского танца; элементы восточного танца (позы, положение рук, головы); растанцовки, партерная пластика в сочетании с различными растягиваниями; элементы современного танца.	
- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья;	Юноши: Вольные упражнения – переворот вперёд на две – переворот вперёд с двух на две – сальто вперёд в группировке, Рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке с раскрыванием Конь – два прямых скрещения, из кругов поперёк на теле, 2 круга на ручке (второй круг с поворотом на 90° со входом в ручки), «Чешский круг», «Стойкли А», переход в упоре продольно в положение левая на ручке, правая на теле, круг в упоре продольно (левая на ручке, правая на теле), соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню Кольца - выкруты (вперёд или назад), высокий выкрут через стойку на руках (вперёд или назад), стойка силой не ниже группы «В» (любая), большой оборот вперёд или назад, соскок двойное сальто назад в группировке. Опорный прыжок - переворот вперёд- сальто вперед в группировке, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь Брусья - из упора на руках подъём махом вперёд в упор, оборот назад под жердями в упор, большим махом подъём вперёд в упор с прямыми ногами («Мой»), махом вперёд поворот кругом в стойку на руках («Оберучный»), мах назад с поворотом на 180° плечом вперёд (или назад) в стойку на руках,	

	сальто назад прямым телом (или сальто вперёд согнувшись) в соскок. Перекладина - подъём махом назад в стойку на руках, большим махом вперёд поворот кругом с одновременным перехватом в хват сверху в стойку на руках, хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, большой оборот вперёд – перемах в вис согнувшись, оборотом вперёд выкрут в стойку на руках обратным хватом («Адлер»), оборот назад с перемахом ноги врозь в стойку на руках («Штальдер»), сальто назад прямым телом в соскок, Девушки: Опорный прыжок - переворот вперёд, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь, рондат, «Цукахара» Брусья - большим махом вперед с поворотом на 180° с поочерёдным перехватом рук.(«санжировка»), большой оборот назад с поворотом на 180° в стойку на руках хватом снизу («келлеровский»), большой оборот вперед, большой оборот вперед с поворотом на 180°, большой оборот назад с поворотом на 360°, соскок сальто назад прогнувшись Бревно - акробатическая связка: темповой переворот вперед на одну- шагом вперед стойка на руках ноги врозь в шпагат (правый/левый)- приставляя поочередно ногу, фляк назад на две; прыжковая связка:прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон»), прыжок шагом, прыжок в шпагат с двух на две; сальто назад в группировке, медленный переворот назад, фляк на одну в равновесие Вольные упражнения – акробатическое соединение: переворот с поворотом на 1800 (рондат)- два темповых сальто назад- фляк- сальто назад согнувшись с раскрыванием («сгиб-разгиб»); прыжок шагом- прыжок со сменой положения ног- перекидной с приземлением на одну; рондат-фляк-сальто назад прямым телом с поворотом на 360°; темповой переворот вперед на две ноги- сальто вперед согнувшись; поворот на одной ноге на 720°, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- обязательная программа 2, 1 спортивных разрядов;	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 спортивных разрядов на всех видах гимнастического многоборья	
- произвольная програм-ма 2, 1 спортивных разрядов, КМС;	Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций произвольной программы соответствующего разряда на всех видах гимнастического многоборья.	

4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		**22-36**
Роль и место физической культуры в формировании личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
Развитие спортивной гимнастики в Краснодарском крае	История развития спортивной гимнастики в Краснодарском крае. Выдающиеся гимнасты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	
Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Возрастные категории спортсменов, принимающих участие в соревнованиях. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила судейства	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.	

УЧЕБНО-ТРЕНИРОВЧНЫЙ ЭТАП 5-го и 6-го годов обучения (УТЭ-5, УТЭ-6)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		**30-50**
- общеразвивающие упражнения	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания. Упражнения с гимнастическими палками: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- разновидности ходьбы, бега, прыжков	Ходьба: на носках, на пятках, приставные шаги боком; бег лицом вперед, бег спиной вперед; прыжки: ноги вместе, врозь, на левой ноге, на правой, ноги скрестно, с поворотами, прыжки с места	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 1000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, распрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепление мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	
2.Специальная физическая подготовка:		**182-218**
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития силы и быстроты;	Сгибание и разгибание рук в упоре лежа; приседания на одной ноге без опоры руками; подтягивания в висе; вис на перекладине на время, вис углом, подтягивания в висе углом; лазание по канату с помощью ног, и без помощи ног; поднимание ног в висе на гимнастической стенке до касания ног стенки над головой.	
- упражнения для развития ловкости	Упражнения на вспомогательных снарядах и приспособлениях, мини-трампе, автокамерах - прыжки в сед, прогнувшись, согнувшись, с поворотами на 180°, 360°; «стоечная подготовка»: упоры на руках, варианты стоек на руках, спичаги; прыжки ноги вместе, врозь, на левой на правой, упражнения со скакалкой, прыжки на точность приземления	

- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибуляр-ного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну	
- упражнения на батуте	Прыжки вверх, прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута, сальто назад и вперед на батуте	
3. Техническая подготовка:		**386-422**
- хореография	Элементы классического танца у опоры: demi plie, grand plie со сменой позиций ног, в сочетании с releve, наклонами вперед, в сторону, назад; Bt. tendu в быстром темпе, с изменением темпа; Bt. tendu с полуприседом на опорной; double Bt. tendu с опусканием на пятку работающей ноги; Bt. gete с подъемом на полупальцы; сочетание Bt. fondu и Bt. frappe с releve; сочетание Bt. fondu с rond de gambe par terre; rond de gambe par terre в ускоренном темпе; grand Bt.gete; grand Bt gete balanse; Bt. developpe в сочетании с demi plie, releve. Элементы классического танца на середине: Bt. tendu крестом; double Bt. tendu крестом; Bf. fondu крестом на всей стопе; rond de gambe par terre в медленном и среднем темпе; grand bt.gete в сочетании с demi plie на опорной. Равновесия: совершенствовать учебный материал предыдущих лет обучения; затяжка одной, двумя кольцом; боковое равновесие с опусканием плеч до горизонтали; низкое равновесие в шпагат; сочетать с прямой, обратной и боковой волной туловищем. Прыжки: совершенствовать прыжки предыдущих лет обучения; изучение перекидного прыжка в шпагат; изучение прыжка шагом со сменой ног в шпагат; прыжок кольцом, одной касаясь; прыжок «складка ноги врозь»; прыжок шагом в поперечный шпагат; толчком двумя прыжок с поворотом на 360º, 540º и т.д. с приземлением в шпагат. Повороты: усложнять одноименные и разноименные повороты различными положениями рук, ног; сочетаниями с равновесиями; повороты на 360º, 540º. Элементы танца: русский танец (растанцовки, разминки в стиле русского народного танца); молдавский (шаг с подскоком, бегущий шаг, боковой); испанский (glissad, длинные шаги, повороты на месте, позы); вальс: вальсовый шаг назад, вперед, с поворотом; в сочетании с бегом, прыжками, поворотами, равновесиями, различными шагами; элементы цыганского танца; элементы восточного танца (позы, положение рук, головы); растанцовки, партерная пластика в сочетании с различными растягиваниями; элементы современного танца.	

- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья;	Юноши: Вольные упражнения – переворот вперёд на две – переворот вперёд с двух на две – сальто вперёд в группировке, Рондат – фляк – темповое сальто – фляк – сальто назад в группировке с раскрыванием Конь – два прямых скрещения, из кругов поперёк на теле, 2 круга на ручке (второй круг с поворотом на 90° со входом в ручки), «Чешский круг», «Стойкли А», переход в упоре продольно в положение левая на ручке, правая на теле, круг в упоре продольно (левая на ручке, правая на теле), соскок заножкой через тело коня, приземление левым боком к коню Кольца - выкруты (вперёд или назад), высокий выкрут через стойку на руках (вперёд или назад), стойка силой не ниже группы «В» (любая), большой оборот вперёд или назад, соскок двойное сальто назад в группировке. Опорный прыжок - переворот вперёд- сальто вперед в группировке, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь Брусья - из упора на руках подъём махом вперёд в упор, оборот назад под жердями в упор, большим махом подъём вперёд в упор с прямыми ногами («Мой»), махом вперёд поворот кругом в стойку на руках («Оберучный»), мах назад с поворотом на 180° плечом вперёд (или назад) в стойку на руках, сальто назад прямым телом (или сальто вперёд согнувшись) в соскок. Перекладина - подъём махом назад в стойку на руках, большим махом вперёд поворот кругом с одновременным перехватом в хват сверху в стойку на руках, хватом снизу, большим махом, поворот кругом в хват снизу в стойку на руках, большой оборот вперёд – перемах в вис согнувшись, оборотом вперёд выкрут в стойку на руках обратным хватом («Адлер»), оборот назад с перемахом ноги врозь в стойку на руках («Штальдер»), сальто назад прямым телом в соскок, Девушки: Опорный прыжок - переворот вперёд, переворот вперёд сгибаясь-разгибаясь, «Цукахара» Брусья - большим махом вперед с поворотом на 180° с поочерёдным перехватом рук.(«санжировка»), большой оборот назад с поворотом на 180° в стойку на руках хватом снизу («келлеровский»), большой оборот вперед, большой оборот вперед с поворотом на 180°, большой оборот назад с поворотом на 360°, соскок сальто назад прогнувшись Бревно - темповой переворот вперед на одну- шагом вперед стойка на руках ноги врозь в шпагат (правый/левый)- приставляя поочередно ногу, фляк назад на две; прыжок в шпагат с двух на одну («сиссон»), прыжок шагом, прыжок в шпагат с двух на две; сальто назад в группировке, медленный переворот назад, фляк на одну в равновесие Вольные упражнения – переворот с поворотом на 1800 (рондат)- два темповых сальто назад- фляк-сальто назад согнувшись с раскрыванием («сгиб-разгиб»); прыжок шагом- прыжок со сменой положения ног- перекидной с приземлением на одну; рондат-фляк-сальто назад прямым телом с	

	поворотом на 360°; темповой переворот вперед на две ноги- сальто вперед согнувшись; поворот на одной ноге на 720°, другая согнута и прижата носком к колену опорной ноги	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- обязательная программа 2, 1 спортивных разрядов;	Разучивание и повторение комбинаций обязательной программы 2 и 1 спортивных разрядов на всех видах гимнастического многоборья	
- произвольная програм-ма 2, 1 спортивных разрядов, КМС;	Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций произвольной программы соответствующего разряда на всех видах гимнастического многоборья. Произвольные программы должны иметь определенную трудность и соответствовать композиционным требованиям. В комбинацию должны быть включены достаточно сложные и оригинальные элементы и соединения. Упражнения должны быть составлены в соответствии с требованиями, изложенными в Правилах вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		**22-36**
Роль и место физической культуры в формирова-нии личностных качеств	Физическая культура и спорт как социальные феномены. Спорт – явление культурной жизни. Роль физической культуры в формировании личностных качеств человека. Воспитание волевых качеств, уверенности в собственных силах.	
Развитие спортивной гимнастики в Краснодарском крае	История развития спортивной гимнастики в Краснодарском крае. Выдающиеся гимнасты Краснодарского края, их спортивные достижения и жизненный путь после окончания спортивной карьеры	
Режим дня и питание обучающихся	Рациональное распределение суточного времени на учебно-тренировочные занятия, учебу в общеобразовательных учреждениях, на отдых и сон. Роль питания в подготовке обучающихся к спортивным соревнованиям. Рациональное, сбалансированное питание.	
Физиологические основы физической культуры	Спортивная физиология. Классификация различных видов мышечной деятельности. Физиологическая характеристика состояний организма при спортивной деятельности. Физиологические механизмы развития двигательных навыков.	
Учет соревновательной деятельности, само-анализ обучающегося	Фиксация результатов выступления на соревнованиях, самоанализ выступлений. Классификация и типы спортивных соревнований.	

Теоретические основы технико-тактической подготовки. Основы техники вида спорта	Понятийность. Спортивная техника и тактика. Двигательные представления. Методика обучения. Метод использования слова. Значение рациональной техники в достижении высокого спортивного результата.	
Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности	
Оборудование, спортивный инвентарь и экипировка по виду спорта	Классификация спортивного инвентаря и экипировки для вида спорта, подготовка к эксплуатации, уход и хранение. Подготовка инвентаря и экипировки к спортивным соревнованиям.	
Правила вида спорта	Возрастные категории спортсменов, принимающих участие в соревнованиях. Права и обязанности участников спортивных соревнований. Правила поведения при участии в спортивных соревнованиях. Правила судейства	
Становление личности обучающихся	Что влияет на становление и формирование личности.	
Профилактика применения допинга среди спортсменов	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций; последствия применения допинга в спорте для здоровья спортсменов, ответственность за нарушение антидопинговых правил.	

ЭТАП СОВЕРШЕНСТВОВАНИЯ СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ЭССМ)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		**19-37**
- общеразвивающие упражнения с усложнениями	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания с утяжелением. Упражнения с гантелями: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 3000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепление мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	

- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Стритбол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	
2.Специальная физическая подготовка:		**216-262**
- стоечная подготовка	стойки на гимнастическом ковре на время, ходьба в стойке на руках вперед, назад, правым и левым боком,	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для развития прыгучести	Прыжки на двух ногах, на одной; запрыгивание на возвышенность, прыжки с поворотами	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата;	Наклоны и вращения головой в положения стоя 10-15 раз; прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; ходьба по высокому бревну, упражнения на равновесие; ходьба по высокому бревну и т.д.	
- упражнения с отягощением	Упражнения с грифом от штанги, гантелями, с нагрузниками, с отягощающим желетом.	
3. Техническая подготовка:		**468-524**
- хореография	Элементы классического танца у опоры: совершенствование программного материала предыдущих лет; rond de gambe en l'air; Bt.developpe в сочетании с равновесиями и tombe во всех направлениях; developpe balanse; double battement frappe; grand battement в сочетании с равновесиями; grand battement gete passe; double battement fondu; grand rond de gambe parterre; комплексы разнообразных растяжек. Элементы классического танца на середине: совершенствование программного материала учебно-тренировочных групп; сочетание элементов классического танца с волнами туловищем, руками, равновесиями, поворотами, акробатическими элементами; небольшие композиции с использованием элементов классической хореографии, прыжков малых и больших. Равновесия: совершенствование ранее изученного материала; переход из одного равновесия в другое и в третье, сочетать с поворотами, прыжками, волнами, акробатическими элементами.	

	Прыжки: совершенствование прыжков ранее изученных и разучивать новые; прыжок со сменой ног в поперечный шпагат; перекидной прыжок в кольцо; прыжок со сменой ног в шпагат кольцом. Повороты: совершенствование предыдущего материала; повороты на 540º, 720º одноименные и разноименные с различными положениями рук и ног. Элементы танца: составление тренировочных и соревновательных композиций сюжетного характера; на музыкальные произведения классического репертуара, эстрадную, народную музыку; с использованием элементов характерного и народно-сценического танца.	
- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья;	Обучение элементам, связкам и комбинациям индивидуально для каждого гимнаста на всех видах гимнастического многоборья. Произвольные программы должны иметь определенную трудность и соответствовать композиционным требованиям. В комбинацию должны быть включены достаточно сложные и оригинальные элементы и соединения. Упражнения должны быть составлены в соответствии с требованиями, изложенными в Правилах вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- программа КМС, МС	Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций произвольной программы соответствующего разряда на всех видах гимнастического многоборья.	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		**29-46**
Олимпийское движение. Роль и место физической культуры в обществе. Состояние современного спорта	Олимпизм как метафизика спорта. Социокультурные процессы в современной России. Влияние олимпизма на развитие международных спортивных связей. Система спортивных соревнований в спортивной гимнастике.	
Профилактика травматизма. Перетренированность/ недотренированность	Понятие травматизма. Комплекс мер, направленных на предупреждение травматизма: правильная методика тренировки, обеспечение хорошего состояния мест занятий, инвентаря, спортивной формы, применение страховочного оборудования, регулярный врачебный контроль, выполнение гигиенических требований, самоконтроль. Синдром «перетренированности». Принципы спортивной подготовки.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	

Психологическая подготовка	Характеристика психологической подготовки. Общая психологическая подготовка. Базовые волевые качества личности. Системные волевые качества личности. Классификация средств и методов психологической подготовки обучающихся.	
Подготовка обучающегося как многокомпонентный процесс	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений.	
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения восстановительных средств.	
Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике, фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям	
Допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. К чему приводит применение допинговых средств в спорте. Последствия употребления допинга. Санкции за применение допинга. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Руководство для спортсменов.	

ЭТАП ВЫСШЕГО СПОРТИВНОГО МАСТЕРСТВА (ВСМ)

Разделы подготовки	Краткое содержание	Объем времени в год (часах)
1.Общая физическая подготовка:		**25-49**
- общеразвивающие упражнения с усложнениями	Разминочные упражнения: наклоны, повороты головы, махи руками, вращение рук вперед, назад, махи ногами, повороты туловища, наклоны туловищем вперед, назад, влево вправо, приседания с утяжелением. Упражнения с гантелями: наклоны вперед, назад, в стороны, повороты туловища влево и вправо.	
- упражнения на развитие выносливости	Бег на длинные дистанции, бег на месте, прыжки на скакалке, прыжки из приседа, планка, круговая тренировка	
- легкоатлетические упражнения;	Бег 20, 30, 60 метров. Кроссовый бег до 3000 метров. Бег с преодолением препятствий, прыжки в длину с места и разбега, запрыгивания на возвышения	
- упражнения на развитие всех групп мышц	Упражнения на укрепления мышц плечевого пояса, для развития силы мышц рук, для укрепления мышц брюшного пресса, для укрепления мышц спины, мышц ног, связок голеностопного сустава.	
- подвижные игры, с элементами спортивных игр	Пионербол, футбол, ведение мяча в движении, баскетбол, волейбол	
2.Специальная физическая подготовка:		**275-324**
- стоечная подготовка	Стойки на гимнастическом ковре на время, ходьба в стойке на руках вперед, назад, правым и левым боком, толчки в стоке не руках	
- упражнения для развития координации;	Прыжки с подниманием ног к груди, челночный бег, прыжки с точки на точку, вышагивание, прыжки со сменой ног на возвышенность	
- упражнения для развития гибкости	Из положения стоя наклон вперед, ладонями коснуться пола, тоже с захватом руками голени, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги вместе наклон вперед, грудью коснуться коленей; из седа на полу ноги врозь, наклон вперед, наклон к правой, левой ноге; шпагаты на правую, левую ногу, продольный шпагат; шпагаты с возвышенности; мост из положения стоя.	
- упражнения для укрепления вестибулярного аппарата	Прыжки с поворотами на 180°, 360°; ходьба с закрытыми глазами; наклоны, повороты головы; круговое движение головой; упражнения на равновесие и т.д.	
- упражнения на батуте, амортизирующих дорожках	Прыжки с поворотом кругом и с поворотом на 360°, фляки на батуте, сальто вперед с батута, сальто назад на батуте, сальто вперед-назад, серия фляков на амортизирующей дорожке, рондат-фляк-сальто (в группировке, согнувшись, прогнувшись) и др.	

- упражнения с отягощением	Упражнения с грифом от штанги, гантелями, с нагрузниками, с жилетом-отягощением	
3. Техническая подготовка:		**575-698**
- хореография	Совершенствование хореографической подготовки, координации, пластики, выразительности и эмоциональности выполнения движений.	
- обучение элементам на снарядах гимнастического многоборья;	Обучение элементам, связкам и комбинациям индивидуально для каждого гимнаста на всех видах гимнастического многоборья. Произвольные программы должны иметь определенную трудность и соответствовать композиционным требованиям. В комбинацию должны быть включены достаточно сложные и оригинальные элементы и соединения. Упражнения должны быть составлены в соответствии с требованиями, изложенными в Правилах вида спорта «спортивная гимнастика», утвержденных приказом Министерства спорта Российской Федерации	
- совершенствование техники выполнения соревновательных комбинаций	Повторение соревновательных комбинаций соответствующего разряда, выполнение комбинаций на оценку, выполнение комбинаций в условиях, приближенных к соревновательным	
- программа МС	Разучивание отдельных элементов и составление комбинаций произвольной программы на всех видах гимнастического многоборья.	
4. Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка:		**38-62**
Физическое, патриотическое, нравственное, правовое и эстетическое воспитание в спорте. Их роль и содержание в спортивной деятельности	Задачи, содержание и пути патриотического, нравственного, правового и эстетического воспитания на занятиях в сфере физической культуры и спорта. Патриотическое и нравственное воспитание. Правовое воспитание. Эстетическое воспитание.	
Социальные функции спорта	Специфические социальные функции спорта (эталонная и эвристическая). Общие социальные функции спорта (воспитательная, оздоровительная, эстетическая функции). Функция социальной интеграции и социализации личности.	
Учет соревновательной деятельности, самоанализ обучающегося	Индивидуальный план спортивной подготовки. Ведение Дневника обучающегося. Классификация и типы спортивных соревнований. Понятия анализа, самоанализа учебно-тренировочной и соревновательной деятельности.	
Подготовка обучающегося как многокомпонентный	Современные тенденции совершенствования системы спортивной тренировки. Спортивные результаты – специфический и интегральный продукт соревновательной деятельности. Система	

процесс	спортивных соревнований. Система спортивной тренировки. Основные направления спортивной тренировки.	
Спортивные соревнования как функциональное и структурное ядро спорта	Основные функции и особенности спортивных соревнований. Общая структура спортивных соревнований. Судейство спортивных соревнований. Спортивные результаты. Классификация спортивных достижений. Сравнительная характеристика некоторых видов спорта, различающихся по результатам соревновательной деятельности	
Восстановительные средства и мероприятия	Педагогические средства восстановления: рациональное построение учебно-тренировочных занятий; рациональное чередование тренировочных нагрузок различной направленности; организация активного отдыха. Психологические средства восстановления: аутогенная тренировка; психорегулирующие воздействия; дыхательная гимнастика. Медико-биологические средства восстановления: питание; гигиенические и физиотерапевтические процедуры; баня; массаж; витамины. Особенности применения различных восстановительных средств. Организация восстановительных мероприятий в условиях учебно-тренировочных мероприятий	
Вредные привычки и их последствия	Вредные привычки – как болезнь или патологическая зависимость. Последствия вредных привычек. Способы избавления от вредных привычек.	
Общие основы фармакологического обеспечения в спорте	Характеристика фармакологических препаратов и средств, применяемых в спортивной практике, фармакологическое обеспечение подготовки спортсмена к соревнованиям	
Допинговые средства и их влияние на организм человека. Антидопинговая политика и её реализация	Характеристика допинговых средств и методов; международные стандарты для списка запрещенных средств и методов; международные стандарты для терапевтического использования запрещенных субстанций. К чему приводит применение допинговых средств в спорте. Последствия употребления допинга. Санкции за применение допинга. Всемирный антидопинговый кодекс и его характеристика. Антидопинговые правила и процедурные правила допинг-контроля. Руководство для спортсменов.	

Приложение № 3
к дополнительной образовательной программе
спортивной подготовки по виду спорта
"спортивная гимнастика"

Примерные годовые учебно-тренировочные планы

Этап спортивной подготовки и год обучения **НП-1** **количество часов в неделю** **4,5** **часа**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (содержание занятий)	Объем учебно-тренировочной нагрузки													
	Январь	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	Всего часов в год	средне-годовые %%
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка	5,0	5,0	5,0	6,0	5,0	5,0	9,0	8,0	5,0	6,0	5,0	5,0	**69,0**	29,5
Специальная физическая подготовка	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	2,0	8,0	8,0	2,0	2,0	2,0	2,0	**40,0**	17,1
Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**0,0**	0,0
Техническая подготовка	10,5	9,0	11,5	9,5	11,5	12,5	4,0	3,5	11,5	9,5	10,5	12,5	**116,0**	49,6
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	**3,0**	1,3
Инструкторская и судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**0,0**	0,0
Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	**6,0**	2,6
ВСЕГО в год	**19,5**	**18,0**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**21,0**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**19,5**	**234,0**	100

Этап спортивной подготовки и год обучения **НП-2, НП-3** **количество часов в неделю** **6** **часов**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (содержание занятий)	Объем учебно-тренировочной нагрузки													
	Январь	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	Всего часов в год	средне-годовые %%
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	10,0	8,0	4,0	4,0	4,0	4,0	**59,0**	18,9
Специальная физическая подготовка	8,0	6,0	5,0	6,0	5,0	5,0	12,0	12,0	6,0	5,0	5,0	5,0	**80,0**	25,6
Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	0,0	**6,0**	1,9
Техническая подготовка	13,0	13,0	13,5	11,5	16,0	16,5	5,0	7,0	14,5	14,0	14,5	16,5	**155,0**	49,7
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	1,0	1,0	1,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	**6,0**	1,9
Инструкторская и судейская практика	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	0,0	**0,0**	0,0
Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль	0,0	0,0	0,0	1,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	**6,0**	1,9
ВСЕГО в год	**27,0**	**24,0**	**25,5**	**25,5**	**27,0**	**25,5**	**27,0**	**27,0**	**25,5**	**27,0**	**25,5**	**25,5**	**312,0**	100

Этап спортивной подготовки и год обучения **УТ-1, УТ-2, УТ-3** **количество часов в неделю** **10** **часов**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (содержание занятий)	Объем учебно-тренировочной нагрузки													
	Январь	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	Всего часов в год	средне-годовые %%
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка	4,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	12,0	10,0	4,0	4,0	4,0	4,0	**63,0**	12,1
Специальная физическая подготовка	13,0	12,0	9,0	9,5	9,0	12,0	20,0	15,0	13,5	9,0	9,0	12,0	**143,0**	27,5
Участие в спортивных соревнованиях	0,0	0,0	3,0	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	0,0	0,0	**12,0**	2,3
Техническая подготовка	25,0	22,0	24,5	23,0	21,0	24,5	13,0	18,0	24,0	22,0	25,5	24,5	**267,0**	51,3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,0	1,0	2,0	1,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	2,0	0,0	1,0	**15,0**	2,9
Инструкторская и судейская практика	1,0	1,0	1,0	0,0	1,0	0,0	0,0	0,0	0,0	2,0	0,0	2,0	**8,0**	1,5
Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	0,0	**12,0**	2,3
ВСЕГО в год	**45,0**	**40,0**	**43,5**	**43,5**	**43,0**	**43,5**	**45,0**	**43,0**	**43,5**	**45,0**	**41,5**	**43,5**	**520,0**	100

Этап спортивной подготовки и год обучения **УТ-4, УТ-5, УТ-6** **количество часов в неделю** **14** **часов**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (содержание занятий)	Объем учебно-тренировочной нагрузки													
	Январь	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	Всего часов в год	средне-годовые %%
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка	5,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	16,0	5,0	2,0	2,0	2,0	2,0	**44,0**	6,0
Специальная физическая подготовка	17,0	13,0	12,0	12,0	12,0	12,0	28,0	24,0	12,0	14,0	13,0	14,0	**183,0**	25,1
Участие в спортивных соревнованиях	5,0	4,0	4,0	4,0	4,0	5,0	0,0	0,0	4,0	4,0	4,0	0,0	**38,0**	5,2
Техническая подготовка	31,0	33,0	39,0	35,0	35,0	36,0	18,0	32,0	37,0	35,0	33,0	38,0	**402,0**	55,2
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	2,0	0,0	0,0	4,0	2,0	2,0	2,0	**23,0**	3,2
Инструкторская и судейская практика	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	0,0	0,0	2,0	2,0	2,0	2,0	**20,0**	2,7
Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	3,0	0,0	0,0	0,0	3,0	3,0	3,0	**18,0**	2,5
ВСЕГО в год	**62,0**	**56,0**	**62,0**	**60,0**	**60,0**	**62,0**	**62,0**	**61,0**	**61,0**	**62,0**	**59,0**	**61,0**	**728,0**	100

Этап спортивной подготовки и год обучения **ССМ**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (содержание занятий)	Объем учебно-тренировочной нагрузки													
	Январь	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	Всего часов в год	средне-годовые %%
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка	4,0	2,0	2,0	2,0	2,0	2,0	10,0	5,0	2,0	2,0	2,0	2,0	**37,0**	4,0
Специальная физическая подготовка	20,0	15,0	15,0	16,0	16,0	16,0	38,0	26,0	14,0	16,0	12,0	16,0	**220,0**	23,5
Участие в спортивных соревнованиях	18,0	18,0	20,0	0,0	18,0	0,0	0,0	0,0	20,0	0,0	20,0	0,0	**114,0**	12,2
Техническая подготовка	30,0	30,0	30,0	55,0	33,0	53,0	28,0	45,0	37,0	54,0	33,0	52,0	**480,0**	51,3
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3,0	2,0	3,0	3,0	3,0	3,0	0,0	0,0	3,0	3,0	3,0	3,0	**29,0**	3,1
Инструкторская и судейская практика	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	0,0	0,0	0,0	3,0	2,0	3,0	**25,0**	2,7
Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль	3,0	2,0	2,0	2,0	3,0	2,0	5,0	2,0	2,0	3,0	3,0	2,0	**31,0**	3,3
ВСЕГО в год	**81,0**	**72,0**	**75,0**	**81,0**	**78,0**	**78,0**	**81,0**	**78,0**	**78,0**	**81,0**	**75,0**	**78,0**	**936,0**	100

Этап спортивной подготовки и год обучения **ВСМ** **количество часов в неделю** **24** **часов**

Виды спортивной подготовки и иные мероприятия (содержание занятий)	Объем учебно-тренировочной нагрузки													
	Январь	**Февраль**	**Март**	**Апрель**	**Май**	**Июнь**	**Июль**	**Август**	**Сентябрь**	**Октябрь**	**Ноябрь**	**Декабрь**	Всего часов в год	средне-годовые %%
	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час	час		
Общая физическая подготовка	4,0	2,0	2,0	0,0	2,0	3,0	8,0	5,0	2,0	2,0	0,0	2,0	**32,0**	2,6
Специальная физическая подготовка	41,0	24,0	32,0	15,0	25,0	25,0	20,0	24,0	20,0	20,0	14,0	23,0	**283,0**	22,7
Участие в спортивных соревнованиях	25,0	25,0	0,0	38,0	0,0	0,0	25,0	0,0	0,0	0,0	38,0	0,0	**151,0**	12,1
Техническая подготовка	30,0	36,0	60,0	43,0	67,0	67,0	47,0	73,0	76,0	76,0	42,0	70,0	**687,0**	55,0
Тактическая, теоретическая, психологическая подготовка	3,0	4,0	5,0	3,0	4,0	4,0	3,0	0,0	4,0	3,0	2,0	4,0	**39,0**	3,1
Инструкторская и судейская практика	3,0	3,0	3,0	3,0	3,0	2,0	0,0	0,0	0,0	4,0	2,0	3,0	**26,0**	2,1
Медицинские, медико-биологические, восстанови-тельные мероприятия, тестирование и контроль	2,0	2,0	2,0	2,0	3,0	3,0	5,0	2,0	2,0	3,0	2,0	2,0	**30,0**	2,4
ВСЕГО в год	**108,0**	**96,0**	**104,0**	**104,0**	**104,0**	**104,0**	**108,0**	**104,0**	**104,0**	**108,0**	**100,0**	**104,0**	**1248,0**	100